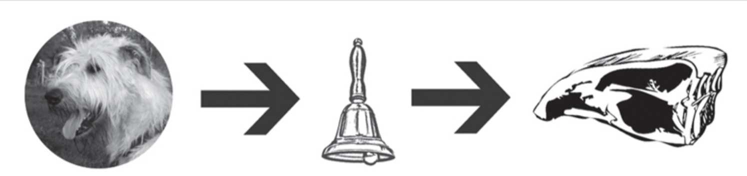
ЛЮДИ, КОНЦЕПЦИИ, ЭКСПЕРИМЕНТЫ





КЛАССИЧЕСКОЕ ФОРМИРОВАНИЕ УСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ — САМАЯ ИЗВЕСТНАЯ РАБОТА ИВАНА ПАВЛОВА, ВО МНОГОМ ЗАЛОЖИВШАЯ ОСНОВЫ ТАКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В НАУКЕ, КАК ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ЕЕ ИДЕЯ ДОВОЛЬНО ПРОСТА: РЕЧЬ ИДЕТ О НАУЧЕНИИ ЧЕМУ-ЛИБО ПОСРЕДСТВОМ АССОЦИАЦИИ.

ПСИХОЛОГИЯ

ПСИХОЛОГИ ДО СИХ ПОР НЕ ПРИШЛИ К СОГЛАСИЮ В ВОПРОСЕ О ТОМ, В КАКОЙ МЕРЕ ВОСПРИЯТИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ, ЗАЛОЖЕННОЙ В СЕНСОРНЫХ СТИМУЛАХ



КРАТКИЙ ОБЗОР ОСНОВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ***НАУКИ О ДУШЕ***

ПОЛ КЛЕЙНМАН

Paul Kleinman

PSYCH101

PSYCHOLOGY FACTS, BASICS, STATISTICS, TESTS, AND MORE

Adams Media
Avon, Massachusetts

Пол Клейнман

ПСИХОЛОГИЯ

ЛЮДИ, КОНЦЕПЦИИ, ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Перевод с английского Оксаны Медведь

5-е издание

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2019

УДК 159.9
ББК 88.3
К48

Научный редактор Владимир Шульпин

Издано с разрешения ADAMS MEDIA CORPORATION (США)
и литературного агентства Александра Корженевского (Россия)

На русском языке публикуется впервые

Возрастная маркировка в соответствии с Федеральным законом
от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ: 16+

Клейнман, Пол

К48 Психология. Люди, концепции, эксперименты / Пол Клейнман ; пер. с англ. О. Медведь ; [науч. ред. В. Шульпин]. — 5-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. — 272 с.

ISBN 978-5-00146-263-7

Автор этой книги отбросил скучные детали и статистику и предлагает читателю занимательные уроки психологии, от которых невозможно оторваться!

Книга будет полезной для всех, кто интересуется психологией, но не имеет времени штудировать первоисточники.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-00146-263-7

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 9

Иван Павлов 10
Фредерик Скиннер 16
Зигмунд Фрейд 22
Анна Фрейд 30
Лоуренс Кольберг 35
Стэнли Милгрем 39
Альфред Адлер 45
Основные теории психологии групп 49
Филип Зимбардо 54
Соломон Аш 58
Джон Уотсон 62
Герман Роршах 66
Зрительное восприятие 74
Гештальтпсихология 81
Когнитивная психология 87
Теория когнитивного диссонанса 95
Концепция редукции потребности 99
Гарри Харлоу 102
Жан Пиаже 106
Альберт Бандура 111
Карл Роджерс 115
Абрахам Маслоу 119
Теории интеллекта 124
Курт Левин 129
Карл Густав Юнг 133
Генри Мюррей 137
Левое и правое полушария мозга 142
Любовь 146
Карен Хорни 151

Джон Боулби 156
Теория атрибуции 161
Эмоции 166
Индивидуальные особенности личности 171
Теории лидерства 176
Сновидения 180
Арт-терапия 185
Гипнотерапия 188
Альберт Эллис 190
Когнитивно-поведенческая психотерапия 195
Эвристика 200
Гарри Салливан 203
Магическое число семь плюс-минус два 208
Эрих Фромм 210
Эксперимент «Добрый самаритянин» 215
Расстройства личности 218
Диссоциативные расстройства 223
Эксперимент Розенхана 226
Стили обучения по Дэвиду Колбу 230
Тревожные расстройства 234
Мэри Эйнсворт и незнакомые ситуации 239
Аффективные расстройства 243
Лев Выготский 248
Соматоформные расстройства 251
Эффекты ложного консенсуса и ложной уникальности . 255
Стресс 258
Теория самонесоответствия 262

Благодарности 267

Посвящается Лиззи – единственному человеку,
который способен справиться с моим сумасшествием
и заставить меня сохранять здравомыслие

ВВЕДЕНИЕ
Что такое психология?

В переводе с греческого psyche означает «дух, душа, дыхание», а logos – «учение о чем-либо». Психология – это наука о поведении и умственных процессах. Собственно говоря, люди, работающие в этой области науки, стараются ответить на вопросы: что заставляет человека поступать определенным образом или как он видит этот мир? Эти предельно простые, на первый взгляд, вопросы включают в себя огромное количество разных и сложных тем, в том числе эмоции, мышление, сны, воспоминания, восприятие, характер, психические расстройства и их лечение и многое-многое другое.

Следует отметить, что психология возникла очень давно, еще во времена древнегреческих философов, но лишь в конце XIX века, в 1879 году, немецкий ученый Вильгельм Вундт создал первую лабораторию, специально предназначенную для психологических исследований, после чего, собственно, и началось фактическое развитие этой науки. С тех пор психология развивалась семимильными шагами и предложила поистине разнообразное поле для научной деятельности, пересекаясь со многими другими областями исследований: медициной, генетикой, социологией, антропологией, лингвистикой, биологией и историей – и даже с такими сторонами человеческой жизни, как спорт и романтические отношения.

Итак, настройтесь на размышление, устраивайтесь поудобнее (например, откиньтесь на спинку кресла) и подготовьтесь к моменту озарения: настало время изучить и постичь самого себя способами, о которых вы прежде даже не подозревали. Возможно, эта книга просто напомнит вам о том, что вы и так знали; а может, вы откроете нечто новое для себя. Что ж, как бы то ни было, начнем. Добро пожаловать!

ИВАН ПАВЛОВ (1849–1936)

Человек, который изучал лучшего друга человека

Иван Павлов родился в российском городе Рязань 14 сентября 1849 года. Будучи сыном приходского священника, Павлов до 1870 года изучал теологию, но оставил религиозную стезю и поступил в Санкт-Петербургский университет, чтобы заняться физиологией и химией.

С 1884 по 1886 год Павлов учился у выдающихся физиологов Карла Людвига (этот ученый занимался изучением физиологии сердечно-сосудистой системы) и Рудольфа Гейденгайна (который изучал строение и функции пищеварительного тракта). К 1890 году, став квалифицированным хирургом, он всерьез заинтересовался проблемой регулирования кровяного давления. Молодой исследователь научился без анестезии, но практически безболезненно вставлять катетер в бедренную артерию собаки, при этом он регистрировал, как различные эмоциональные и фармакологические раздражители влияют на уровень кровяного давления животного. Однако самые важные и наиболее значительные опыты Павлова (проведенные на собаках) – классическое формирование условных рефлексов – были еще впереди.

С 1890 по 1924 год Иван Павлов служил профессором физиологии в Императорской медицинской академии. В первые десять лет работы в Академии ученого интересовала взаимосвязь между слюноотделением и пищеварением. Благодаря хирургическим навыкам он в относительно приближенных к обычным условиях мог исследовать пищеварительную секрецию собак на протяжении всей их жизни и провел эксперименты, которые продемонстрировали четкую связь между автономными функциями и нервной системой животных. В ходе исследований была разработана важнейшая теория Павлова – теория условного рефлекса. А к 1930 году ученый использовал свои опыты в этой области для объяснения развития психозов у человека.

Научное определение

Условный рефлекс — реакция, возникающая в ответ на раздражитель (стимул) в результате многократного совпадения этого стимула с другим, который обычно вызывал данную реакцию.

Хотя научную деятельность Павлова в СССР поддерживали и даже горячо приветствовали, ученый резко критиковал коммунистический режим, а в 1923 году, вскоре после поездки в США, открыто выступил против произвола, насилия и подавления свободы мысли в советском государстве. А когда в 1924 году из бывшей Императорской медицинской академии (к тому времени она называлась Военно-медицинской академией) исключили всех сыновей священнослужителей, Павлов, сам сын священника, демонстративно уволился с должности профессора. Доктор Иван Павлов скончался 27 февраля 1936 года в Ленинграде.

Награды и достижения

Исследовательская деятельность академика Павлова была удостоена высочайшего признания научной общественности еще при жизни ученого. Вот краткий перечень его основных наград и достижений:

- В 1901 году был избран членом-корреспондентом Российской академии наук.
- В 1904 году награжден Нобелевской премией в области физиологии и медицины.
- В 1907 году был избран академиком Российской академии наук.
- В 1912 году ему было присвоено звание почетного доктора Кембриджского университета.
- В 1915 году награжден орденом Почетного легиона Парижской медицинской академии.

ВЫРАБОТКА УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА: ФОРМИРОВАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ АССОЦИАЦИИ

Классическое формирование условных рефлексов – самая известная и наиболее значительная работа Ивана Павлова, во многом заложившая основы такого направления в науке, как поведенческая психология (бихевиоризм). По сути, ее идея довольно проста; речь идет о научении чему-либо посредством ассоциаций. Павлов определил четыре основных действующих принципа своей теории:

1. **Безусловный раздражитель** – стимул внешней среды, вызывающий действие безусловного рефлекса, то есть автоматической реакции организма – например, чихания при вдыхании цветочной пыльцы и тому подобного.
2. **Безусловный рефлекс** – это постоянная, врожденная реакция организма на действие безусловного раздражителя. В пример можно привести опять-таки чихание из-за попадания пыльцы в дыхательные пути.
3. **Условный раздражитель** – это нейтральный раздражитель (или стимул, на который не срабатывает данный рефлекс), начинающий соотноситься с безусловным раздражителем, в результате чего вырабатывается условный рефлекс.
4. **Условный рефлекс** – рефлекс, приобретенный под повторяющимся воздействием ранее нейтрального раздражителя.

Звучит несколько сложно? На самом деле все предельно просто! Представьте себе, что вы вздрагиваете от резкого громкого звука. Звук – это безусловный раздражитель, вызвавший естественный рефлекс, а ваша реакция – это безусловный рефлекс, так как вздрогнули вы неосознанно. А теперь представьте, что вы многократно видите одно и то же движение (скажем, человек заносит кулак для удара по столу), в момент которого либо секундой позже раздается резкий громкий звук. Вскоре вы начнете связывать движение с этим звуком и, вполне вероятно, в следующий раз, увидев занесенный над столом кулак, вздрогнете раньше, чем раздастся звук удара. Движение кулака (условный раздражитель) теперь связано для вас

с безусловным раздражителем (звуком), что заставляет вас вздрагивать (условный рефлекс).

СОБАКИ ПАВЛОВА

Свое великое открытие Иван Павлов сделал, наблюдая за нерегулярной секрецией слюнных желез собак. Как уже говорилось, сначала он изучал пищеварение животных, замеряя, какое количество слюны выделяется у них при виде съедобных и несъедобных продуктов. Со временем ученый заметил, что слюноотделение у собак начиналось, как только в комнату входил ассистент, приносивший им еду. Решив, что животные реагируют на белые халаты сотрудников, Павлов выдвинул гипотезу, что выделение слюны представляет собой рефлекторную реакцию собак на конкретный раздражитель и что они ассоциируют белые халаты с получением пищи. По его предположению, слюноотделение, начинавшееся, когда собакам действительно приносили еду, было безусловным рефлексом, тогда как выделение слюны, вызванное видом белых халатов, – рефлексом приобретенным, условным. Чтобы подтвердить (или опровергнуть) свою идею, ученый провел один из самых знаменитых научных экспериментов – опыт с собаками.



ПО КОМ ЗВОНИТ КОЛОКОЛ*: ВЫРАБОТКА УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА В ОПЫТАХ ПАВЛОВА

До выработки условного рефлекса

Пища → Рефлекс → Слюноотделение
Безусловный рефлекс

Звук колокольчика
Нейтральный раздражитель → Рефлекс → Отсутствие слюноотделения
Условный рефлекс отсутствует

В процессе выработки условного рефлекса

Звук колокольчика + Пища → Рефлекс → Слюноотделение
Безусловный рефлекс

После выработки условного рефлекса

Звук колокольчика
Условный рефлекс → Рефлекс → Слюноотделение
Условный рефлекс

---

* Слова из известного стихотворения английского поэта-метафизика Джона Донна. Выражение стало популярным после выхода в свет романа «По ком звонит колокол» американского писателя Эрнеста Хемингуэя. *Прим. ред.*

Опыт Павлова с собаками

1. В качестве подопытных в данном эксперименте выступали собаки.
2. Первым делом нужно было выбрать безусловный раздражитель. В данном опыте это пища, вызывающая у животных естественный, автоматический рефлекс — слюноотделение. В качестве нейтрального раздражителя в эксперименте применялся звук метронома.
3. Как показало наблюдение за собаками до выработки условного рефлекса, слюна у них начинала выделяться при виде еды, а при звуках метронома слюноотделение отсутствовало.
4. Чтобы запустить нужный процесс, подопытных многократно последовательно подвергали воздействию нейтрального раздражителя (звука метронома), после чего сразу же вступал в действие безусловный раздражитель (кормление).
5. По истечении некоторого времени звук метронома начинал ассоциироваться у собак с получением пищи. Чем дольше длился эксперимент, тем сильнее закреплялся условный рефлекс.
6. После завершения фазы выработки условного рефлекса нейтральный раздражитель (звук метронома) в предвкушении еды вызывал у подопытных животных слюноотделение независимо от того, сопровождался ли он раздачей пищи. Иными словами, слюноотделение стало частью условного рефлекса.

В среде неспециалистов Иван Павлов известен именно своими знаменитыми опытами с собаками, но ценность данного исследования, безусловно, не ограничивается изучением механизма слюноотделения. Открытие ученого сыграло огромную роль в понимании физиологии нервной системы человека и в значительной мере способствовало поиску методов лечения таких психических заболеваний, как панические и тревожные расстройства и разного рода фобии.

ФРЕДЕРИК СКИННЕР (1904–1990)

Все дело в последствиях

Фредерик Скиннер родился 20 марта 1904 года в Саскуэханне, в семье адвоката и домохозяйки. Его детство прошло в теплой, стабильной атмосфере; мальчик много занимался творчеством и постоянно что-то изобретал, что оказало весьма позитивное влияние на его дальнейшую карьеру. Окончив в 1926 году колледж «Гамильтон», Скиннер сначала хотел стать писателем. Он поступил на работу в книжный магазин в Нью-Йорке, где познакомился с трудами Джона Уотсона* и Ивана Павлова, восхитившими и потрясшими юношу настолько, что он отказался от планов писать романы и решил заняться психологией.

В возрасте двадцати четырех лет Скиннер поступил в Гарвардский университет на недавно созданную кафедру психологии и начал проводить исследования под руководством Уильяма Крозьера, который ее возглавлял. Крозьер не был психологом, он изучал поведение животных в целом – такой подход резко отличался от используемых в те времена большинством психологов и физиологов. Крозьер (а со временем и его ученик Скиннер) не пытался объяснить, что происходит внутри организма животных, его интересовало только их поведение. Философия этого ученого идеально подходила для Скиннера, который очень хотел знать, как поведение испытуемого зависит от экспериментальных условий. Самое значительное и ценное его открытие – концепция оперантного обусловливания (научения) и изобретение экспериментальной камеры для оперантного обусловливания, называемой ящиком Скиннера, – родилось в дни его пребывания в Гарварде. Его исследования в этой области и сегодня считаются одними из важнейших в области бихевиоризма; оперантное обусловливание было главной темой учебного курса, который Скиннер читал в своей альма-матер нескольким поколениям студентов вплоть до 1990 года, когда ученый скончался в возрасте 86 лет.

* Джон Уотсон (1878–1958) — американский психолог, основатель бихевиоризма. *Прим. ред.*

Награды и достижения

Научная деятельность Скиннера оказала глубокое влияние на мир психологии, и его заслуги не остались незамеченными. Перечислим наиболее ценные награды этого ученого:

- В 1968 году президент США Линдон Джонсон наградил Скиннера Национальной медалью науки.
- В 1971 году ученого наградили Золотой медалью Американского психологического фонда.
- В 1972 году ему присудили звание «Человека года» Американской гуманистической ассоциации.
- В 1990 году Скиннер получил награду Американской психологической ассоциации за выдающийся вклад в психологическую науку.

ОПЕРАНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ И «ЯЩИК СКИННЕРА»

Самым важным итогом научной деятельности Фредерика Скиннера стала концепция оперантного обусловливания (научения), которая заключается в том, что научение какой-либо форме поведения происходит либо методом вознаграждения, либо наказания, ассоциирующихся с этим поведением. Различается три типа оперантного научения:

1. При **позитивном подкреплении** (то есть вознаграждении) происходит закрепление определенных форм поведения и повышается вероятность их повторения в будущем, поскольку они привели к позитивным последствиям.
2. При **негативном подкреплении** определенная форма поведения закрепляется потому, что испытуемый желает избежать негативных последствий либо прекратить их.
3. При **наказании** нежелательное поведение проявляется реже, и вероятность его повторения в будущем снижается из-за того, что в предыдущий раз оно привело к негативным последствиям.

4. Если поведение не привело ни к позитивным, ни к негативным последствиям, оно постепенно *угасает*.

Таким образом, позитивное и негативное подкрепление закрепляют конкретное поведение, повышая вероятность его повторения в будущем, а наказание, напротив, ослабляет его.

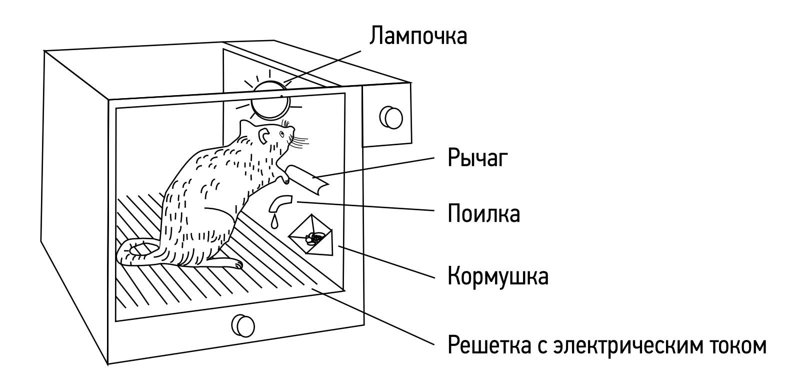
Чтобы продемонстрировать оперантное обусловливание в действии, Фредерик Скиннер провел очень простой опыт с использованием изобретенной им знаменитой экспериментальной камеры, которую теперь называют ящиком Скиннера.



«ЯЩИК СКИННЕРА» И ОПЕРАНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ

1. Голодную подопытную крысу помещали в специально оборудованный ящик — «ящик Скиннера». При нажатии на рычаг, установленный внутри, животное получало порцию еды. Скоро крыса понимала, что, нажав на рычаг, сможет полакомиться (позитивный результат), поэтому вследствие позитивного подкрепления такая форма поведения закреплялась.
2. Далее крысу снова помещали в ящик и воздействовали на ее лапки через решетку в полу слабым разрядом электрического тока. Когда животное нажимало на рычаг, разряд прекращался, и так далее. Разряд, нажатие на рычаг и прекращение подачи тока. Таким образом, каждый последующий раз, когда на крысу воздействовали током, она закрепляла поведение, которое клало конец неприятным ощущениям. Это пример негативного подкрепления, поскольку животное приучали к определенной форме поведения, чтобы прекратить действие негативного фактора.
3. Крысу помещали в ящик, и каждый раз, когда она нажимала на рычаг, через лапки воздействовали на нее слабым электрическим разрядом (негативное подкрепление). Постепенно такое поведение затухало из-за негативного последствия — это пример наказания.
4. И последнее: крысу помещали в ящик, не давая ей при этом еды, но не воздействуя на нее и электрическим током, сколько бы она ни жала на рычаг. В этом случае в мозге животного не формировалась связь между нажатием на рычаг и позитивными либо

негативными последствиями, поэтому постепенно такая форма поведения затухала.



«Ящик Скиннера»

Издержки изобретения «ящика Скиннера»

В 1943 году беременная жена Скиннера попросила его придумать безопасную детскую кроватку для будущего малыша. Будучи изобретателем по природе, исследователь изготовил закрытую подогреваемую кроватку с плексигласовым окошком и назвал ее «Няней». Чрезвычайно довольный своим изобретением, Скиннер отправил описание кроватки в журнал Ladies' Home, и там статью напечатали под названием «Малыш в ящике». Поскольку к тому времени уже многие знали об исследованиях Скиннера в области оперантного обусловливания, в обществе довольно быстро распространились слухи о том, что ученый сажает в изобретенную им экспериментальную камеру собственную дочь, из-за чего малышка тронулась умом и хотела покончить жизнь самоубийством. Но это, конечно, были просто слухи.

РЕЖИМЫ ПОДКРЕПЛЕНИЯ

Еще один важный аспект оперантного обусловливания – идея о режимах подкрепления. Частота и момент выдачи подкрепления весьма существенно влияют на интенсивность закрепления нужного поведения и быстроту реакции; причем может использоваться как позитивное, так и негативное подкрепление. Цель – закрепить поведение и повысить вероятность его повторения в будущем. Существует два типа режимов подкрепления:

1. **Постоянное подкрепление** – поведение подкрепляется каждый раз, когда оно имеет место.
2. **Частичное подкрепление** – поведение подкрепляется не во всех случаях.

Следует отметить, что реакция, вырабатываемая в результате частичного подкрепления, оказывается более стойкой к угасанию, поскольку в этом случае для научения требуется время; и оно проводится не за один раз. Частичное подкрепление, в свою очередь, подразделяется на четыре типа:

1. **Режим подкрепления с постоянным соотношением:** реакция закрепляется после конкретного количества реакций. Например, еда появляется в кормушке только после того, как крыса нажимает на рычаг три раза.
2. **Режим подкрепления с вариативным соотношением:** подкрепление возникает после какого-то в среднем предопределенного числа реакций. Например, крыса нажимает на рычаг несколько раз, но еда в кормушке появляется произвольно, независимо от количества нажатий.
3. **Режим подкрепления с постоянным интервалом:** реакция вознаграждается по истечении определенного периода времени, прошедшего с момента предыдущего подкрепления. Например, если крыса нажимает на рычаг в течение тридцати секунд, она получает пищу. В данном случае неважно, сколько раз она нажмет, поскольку за этот промежуток времени ей в любом случае выдадут только одну порцию.

4. **Режим подкрепления с вариативным интервалом:** подкрепление выдается по истечении неопределенного промежутка времени. Например, крысе дают еду каждые пятнадцать секунд, потом каждые пять секунд, затем каждые сорок пять секунд и так далее.

Мы с вами ежедневно видим примеры четырех режимов подкрепления в повседневной жизни. Скажем, подкрепление с постоянным соотношением очень часто встречается при игре в видеоигры: чтобы получить приз, игроку нужно набрать определенное количество баллов или собрать определенное число монет. Торговые автоматы представляют собой пример режима подкрепления с вариативным соотношением. Необходимость раз в одну или две недели оплачивать счета – это пример режима с постоянным интервалом. А если ваш начальник время от времени заходит в отдел, чтобы проверить работу конкретных сотрудников, – это режим подкрепления с вариативным интервалом. Следует отметить, что для научения совершенно новой форме поведения лучше всего подходит режим с постоянным соотношением, зато режим с вариативным интервалом дает наиболее стойкий к угасанию результат.

Несмотря на то что сегодня бихевиоризм не так популярен, как раньше, значимость и теорий, и открытий Фредерика Скиннера никто не отрицает. Его методики научения остаются чрезвычайно важным инструментом в работе врачей-психиатров, а идеи подкрепления и наказания используются в педагогике и при работе с животными.

ЗИГМУНД ФРЕЙД (1856–1939)

Отец психоанализа

Зигмунд Фрейд родился 6 мая 1856 года во Фрайберге, в Моравии (теперь это Чешская Республика). Его мать, вторая жена отца, была на двадцать лет моложе мужа. У Зигмунда было двое сводных братьев, тоже на два десятка лет старше его. Он был первым из семи детей своей матери. Когда мальчику исполнилось четыре года, семья переехала из Моравии в Вену, где Фрейд провел бóльшую часть своей жизни, несмотря на то что постоянно твердил о своей нелюбви к этому городу.

В школе Зигмунд учился хорошо. Поскольку он был евреем (по вероисповеданию Фрейд называл себя атеистом, не причисляя ни к какой религии), то после школы в 1873 году он поступил в медицинскую школу при Венском университете: в те времена в Австрии медицина и юриспруденция считались единственно приемлемыми профессиональными стезями для еврейского юноши. По окончании университета Фрейду больше всего хотелось заниматься нейропсихологией, однако получить место в исследовательской лаборатории оказалось чрезвычайно трудно, поэтому он открыл частную практику со специализацией на нервных расстройствах. В этот период Фрейд подружился с врачом-физиологом Джозефом Брейером, и эта дружба во многом определила дальнейшее направление его научной деятельности, особенно после того как Брейер стал лечить пациентов, страдающих истерией, посредством гипноза, поощряя их вспоминать и рассказывать о своем прошлом. Во время гипнотических сеансов, которые одна из пациенток Брейера по имени Анна О. назвала «целительными беседами», пациенты обсуждали воспоминания, в сознательном состоянии никогда не всплывавшие в их памяти, и это способствовало заметному облегчению симптомов заболевания. Несколько позже Фрейд стал соавтором книги Брейера «Очерки об истерии», а потом, решив больше узнать о гипнозе от знаменитого французского психиатра Жана Мартена Шарко, отправился в Париж.

В 1886 году Зигмунд Фрейд вернулся в Вену и открыл новую частную практику. Поначалу для лечения пациентов, страдающих

неврозами и истерией, он применял гипноз, но скоро понял, что добивается значительно лучших результатов, когда во время сеанса терапии пациент просто расслаблен (например, полулежит на кушетке) и рассказывает психотерапевту обо всем, что приходит ему в голову, – этот метод называется *свободные ассоциации*. По мнению Фрейда, такой подход позволяет врачу проанализировать услышанное и выявить в прошлом пациента травмирующее событие, приведшее к психическому заболеванию, что существенно облегчает задачу исцеления больного.

Самые известные труды Зигмунда Фрейда появились буквально один за другим. Всего за пять лет он опубликовал три книги, оказавшие огромное влияние на психологию на протяжении целого ряда десятилетий: «Толкование сновидений» (1900 год), в которой Фрейд поведал миру о своей идее бессознательного; «Психопатология обыденной жизни» (1901 год), в которой он теоретизирует по поводу того, что наши оговорки – позднее их начали называть оговорками по Фрейду – на самом деле представляют собой вполне осмысленные комментарии, выдаваемые динамическим бессознательным; «Три очерка по теории сексуальности»* (1905 год), где автор, в числе прочего, рассказывает о таком психическом феномене, как эдипов комплекс.

Фрейд считался одним из самых выдающихся умов своего времени, а в 1933 году оказался в центре весьма нежелательного внимания: пришедшие к власти нацисты сжигали его книги. В 1938 году немецкие войска вошли в Австрию, и у Фрейда отобрали паспорт. Только благодаря всемирной славе и давлению высокопоставленных и влиятельных иностранцев ему разрешили выехать в Англию, где он прожил до самой смерти (1939 год).

СТАДИИ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Теория психосексуального развития Зигмунда Фрейда – одна из самых известных и противоречивых теорий в области психологии. Фрейд

* *Фрейд З.* Толкование сновидений. Минск : Попурри, 2013. *Фрейд. З.* Психопатология обыденной жизни. М. : Азбука, Азбука-Аттикус, 2014. *Фрейд З.* Очерки по психологии сексуальности. М. : АСТ, 2008.

утверждал, что личность человека формируется в раннем детстве, к шести годам, и что если все психосексуальные стадии пройдены успешно, результатом становится здоровая и психически стабильная личность, в противном случае человек будет болен.

По Фрейду, эти стадии связаны с конкретными эрогенными зонами, то есть наиболее чувствительными органами тела, прикосновение к которым приводит к сексуальному наслаждению и пробуждает сексуальное желание. Если ребенок не проходит какую-то из стадий нормально, до конца, у него возникает фиксация на соответствующей эрогенной зоне, что сказывается на типе его личности.

Оральная стадия: от рождения до полутора лет

На этой стадии ребенок фокусируется на оральных удовольствиях, в частности на сосании, так как это вызывает у него ощущение комфорта и доверия. Если в этот период его потребности удовлетворяются чрезмерно либо, напротив, недостаточно, у младенца формируется фиксация на оральных формах поведения. Согласно Фрейду, личности такого типа чаще других склонны грызть ногти, курить, слишком много пить и переедать; а еще они, как правило, доверчивы и легковерны, зависимы от окружающих и никогда не бывают лидерами.

Анальная стадия: от полутора до трех лет

На этой стадии ребенок полностью сосредоточивается на управлении мочевым пузырем и кишечником и получает удовлетворение от контроля над их работой. По Фрейду, успех на этом этапе зависит от того, как родители подходят к приучению к туалету своего чада. Те, кто в нужный момент прибегает к похвале и награде за пользование туалетом, поощряют позитивные результаты и помогают детям чувствовать себя способными и эффективными личностями. Правильное поведение родителей на этой стадии служит надежным основанием для того, чтобы, повзрослев, ребенок стал компетентным, эффективным и творческим человеком. Если они подходят к этому с излишней снисходительностью, это, по мнению Фрейда, с большой долей вероятности приведет к формированию так называемой анально-выталкивающей личности, для которой характерны разрушительные наклонности и расточительное отношение к жизни. А если

родители излишне строги или заставляют ребенка слишком быстро пройти этап приучения к туалету, то, повзрослев, он, скорее всего, будет одержим перфекционизмом, порядком и контролем. Такой тип личности называется анально-удерживающим.

Фаллическая стадия: от трех до шести лет

По Фрейду, на этой стадии основное внимание ребенка сосредоточено на гениталиях. С ней, кстати, связана одна из самых знаменитых идей психоаналитика – идея эдипова комплекса. Ученый считал, что в этот период мальчики начинают испытывать сексуальное желание по отношению к своей матери, а в отце видят соперника и подсознательно мечтают занять его место. Кроме того, видя в отце человека, который хочет и может наказать его за это, мальчик начинает испытывать страх перед кастрацией, но, вместо того чтобы вступить с отцом в борьбу, отождествляет себя с ним в своем желании опосредованно обладать матерью. По мнению Фрейда, фиксация на этой стадии ведет в будущем к сексуальным отклонениями и слабо выраженной сексуальной ориентации.

Следует отметить, что в 1913 году Карл Густав Юнг предложил термин «комплекс Электры», описывающий похожие чувства, которые девочка испытывает к отцу. Но Фрейд не согласился с этой концепцией; он считал, что для девочек характерна зависть к пенису (чувство обиды и неудовлетворенности, вызванное тем, что у них нет мужского полового органа).

Латентная стадия: от шести лет до половой зрелости

На этой стадии либидо ребенка подавляется, его сексуальная энергия направляется на другие цели, например на социальное взаимодействие или интеллектуальную деятельность. В этот период дети в основном играют с детьми своего пола; никакого психосексуального развития или фиксации в это время не происходит.

Генитальная стадия: от половой зрелости до взрослой жизни

На этой стадии сексуальные желания и интерес к противоположному полу вспыхивают с новой силой. Если все предыдущие стадии пройдены успешно, человек заботлив и уравновешен; сексуальное

наслаждение сосредоточено на гениталиях. В случае фиксации на этой стадии у человека могут развиться сексуальные отклонения.

Разумеется, у теории Фрейда нашлось немало критиков, и не без оснований. Ведь психоаналитик практически полностью сосредоточился на психосексуальном развитии представителей мужского пола. К тому же его исследования базировались не на изучении реального поведения детей, а скорее на рассказах взрослых пациентов. Из-за огромного разрыва между предполагаемой «причиной», идущей из детства, и ее «следствием» во взрослом возрасте проверить точность и достоверность знаменитой теории психосексуального развития Зигмунда Фрейда чрезвычайно сложно.

СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ

Согласно Фрейду, помимо психосексуального развития, на личность человека влияют и другие важные и многочисленные движущие силы и факторы. Его структурная модель личности представляет собой попытку описать, как работает наш разум; для этого психоаналитик четко разграничил три части личности и человеческого разума: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер-эго (Сверх-Я).

Ид (Оно)

Каждый человек рождается с Ид, которое отвечает за удовлетворение базовых потребностей новорожденного ребенка. В частности, Фрейд утверждал, что Ид основывается на принципе наслаждения. По сути, это означает, что Ид стремится получить все, что позволит ему чувствовать себя хорошо в настоящий момент, невзирая на негативные последствия, без малейшей оглядки на то, как ситуация будет развиваться дальше и как этот выбор может сказаться на других людях. Например, если у младенца что-то болит, если он голоден, ему нужно сменить пеленку или он просто нуждается во внимании взрослого, именно Ид заставляет малыша плакать и кричать до тех пор, пока он не получит желаемого.

Эго (Я)

Следующий аспект личности – Эго. Эта сторона личности естественным образом развивается в первые три года жизни ребенка в результате его взаимодействия с окружающим миром; по этой причине Фрейд утверждал, что Эго базируется на принципе реальности. В ходе этого процесса ребенок начинает осознавать, что его окружают другие люди, которые тоже имеют свои желания и потребности, и что импульсивное, эгоистичное поведение иногда может причинить ему вред. Иными словами, удовлетворяя потребности Ид, Эго приходится учитывать реальность конкретных условий и обстоятельств. Например, если ребенок дважды подумает, прежде чем сделать что-то неподобающее, потому что понимает, что его поступок приведет к негативным последствиям, – значит, его Эго заявляет о себе.

Супер-эго (Сверх-Я)

Супер-эго развивается годам к пяти, к завершению фаллической стадии психосексуального развития ребенка. Это компонент личности, состоящий из нравственных принципов и идеалов, приобретенных человеком к этому возрасту и заложенных обществом и родителями. Многие люди считают Супер-эго эквивалентом совести, поскольку оба эти понятия касаются той части личности человека, которая оценивает, что хорошо, а что плохо.

Фрейд утверждал, что у психически здорового человека Эго должно быть сильнее Ид и Супер-эго; только в этом случае Эго способно учитывать реальность каждой конкретной ситуации и одновременно удовлетворять потребности Ид, не нанося ущерба Супер-эго. Если в человеке доминирует Супер-эго, он руководствуется в жизни излишне строгими моральными принципами; а если на первом плане стоит Ид, он стремится к наслаждению, невзирая на мораль, в результате чего может нанести огромный ущерб обществу (например, изнасилование – поступок, характерный для слишком сильного Ид: насильник выбирает удовольствие, попирая нравственность).

КОНЦЕПЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

По мнению Фрейда, наши чувства, убеждения, импульсы и лежащие в их основе эмоции надежно спрятаны в нашем бессознательном и, следовательно, недоступны сознанию. При этом основатель психоанализа утверждал, что существуют уровни сознания за рамками сознательного и бессознательного. Чтобы лучше понять эту теорию, представьте себе айсберг.

Вода, окружающая айсберг, – это бессознательное, то есть все, что не стало частью сознания. Это опыт и чувства, не пережитые нами, а соответственно, неосознаваемые. Поэтому они не становятся частью нашей личности и никак на нее не влияют.

Верхушка айсберга, или сознание, – это лишь малая часть личности; а поскольку это единственная часть нашего «Я», с которой мы хорошо знакомы, то, по сути, мы очень мало знаем, что же делает нас такими, каковы мы есть. К области сознания относятся наши мысли, восприятие, переживания и ежедневный познавательный опыт.

Сразу под сознанием, в основании айсберга, находится предсознательное, или подсознательное. Благодаря определенным действиям в подходящих обстоятельствах мы можем получить доступ к этому пласту психики, но активной частью нашего сознания он не является. Тут хранятся, например, детские воспоминания, старые телефонные номера, имена друзей из давно минувшего детства и тому подобное. В подсознании «живет» и наше Супер-эго.

Поскольку в конкретный момент мы осознаем только то, что находится на верхушке айсберга, подсознательное поистине огромно и состоит из глубоко похороненных и недоступных пластов личности. Именно здесь хранятся наши страхи, аморальные устремления, эгоистичные потребности, иррациональные желания и неприемлемые сексуальные фантазии. Тут же находится и Ид. Что же касается Эго, то оно не относится к какой-то одной части айсберга – его можно найти и в сознании, и в предсознательном, и в бессознательном.



Айсберг как метафора структуры личности человека

Без сомнения, Зигмунд Фрейд сыграл огромную роль в развитии психологии и психиатрии. Его революционные идеи в корне изменили наше отношение к личности и сексуальности, к воспоминаниям и психотерапии. Даже сегодня, через сто лет после того, как он жил и работал, основатель психоанализа – пожалуй, наиболее известный широкой публике представитель психологии.

АННА ФРЕЙД (1895–1982)

Подумайте о детях

Анна Фрейд родилась 3 декабря 1895 года в Австрии, в городе Вене. Младшая из шестерых детей Зигмунда Фрейда. Девочка была не слишком близка с матерью, братьями и сестрами, но с отцом у нее сложились теплые отношения. В детстве она ходила в хорошую частную школу, однако, по ее собственному признанию, там научилась совсем немногому; все, что она знала, Анна знала благодаря общению с отцом, его друзьями и коллегами.

После школы Анна занялась тем, что редактировала работы своего отца и преподавала в начальной школе, где и заинтересовалась детской психологией. В 1918 году она заболела туберкулезом и была вынуждена уйти с работы. В этот тяжелый период жизни Анна часто рассказывала отцу о своих снах, а пока тот их анализировал, у девушки креп интерес к профессии отца. В итоге Анна решила и сама заняться психоанализом. Дочь известного ученого разделяла большинство основных идей и теорий отца, ее меньше интересовала структура подсознательного и больше – Эго и динамика, или мотивация человеческой психики. Этот интерес со временем привел к публикации поистине революционной книги Анны Фрейд под названием «Эго и механизмы психологической защиты»*, которая увидела свет в 1936 году.

Анна Фрейд – возможно, самый известный из создателей такого важного направления психологии, как детский психоанализ; она внесла огромный вклад в изучение психологии детей, разработав ряд лечебных методик. В 1923 году, даже без университетского диплома, Анна открыла в Вене собственную психоаналитическую практику и стала председателем Венского психоаналитического общества.

В 1938 году, когда Австрию оккупировали фашисты, Анна Фрейд с семьей уехала в Англию. В 1941 году вместе с Дороти Барлингем и Элен Росс она основала в Лондоне приют для бездомных детей под названием Хэмпстедский детский дом, в котором реализовывались

* *Фрейд А.* Эго и механизмы психологической защиты. М. : АСТ, Астрель, Харвест, 2008.

программы детского психоанализа. Ее работа в этом воспитательном заведении привела к публикации трех книг, посвященных психологическим проблемам детей во время войны: Young Children in Wartime («Маленькие дети во время войны», 1942 год); Infants Without Families («Подростки без семьи», 1943 год); War and Children («Война и дети», 1943 год). В 1945 году детский дом был закрыт, и Анна Фрейд основала и возглавила Хэмпстедскую клинику и курсы детской терапии; она оставалась главой этих учреждений вплоть до самой смерти. Скончалась Анна в 1982 году, оставив после себя, вероятно, единственное долговечное и всестороннее научное наследие в области психоанализа, способное в некоторой мере затмить монументальное влияние ее отца и других психологов.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Чтобы понять вклад Анны Фрейд в развитие теории защитных механизмов, для начала стоит упомянуть о работах ее отца на эту же тему. Зигмунд Фрейд описывал разные защитные механизмы, используемые нашим Эго при конфликте с Ид и Супер-эго. Психоаналитик утверждал, что главным мотивом для большинства людей служит снятие напряжения, которое преимущественно порождается тревогой. Фрейд подразделял тревогу на три типа:

1. **Объективная, или реалистическая тревога** – страх перед воздействиями внешнего мира. Например, человек боится, что его покусает собака, потому что поблизости находится злой пес. Простейший способ снять напряжение, вызванное реалистической тревогой, – выйти из сложившегося положения.
2. **Невротическая тревога** – безотчетный страх перед наказанием за утрату контроля над импульсами и побуждениями Ид.
3. **Моральная тревога** – страх перед нарушением моральных принципов и попиранием ценностей, вызывающий чувство стыда или вины. Этот тип тревоги зарождается в Супер-эго.

По теории Зигмунда Фрейда, когда возникает тревога, в нашей психике срабатывают защитные механизмы, призванные ослабить ее и защитить наше Эго от реальности, Ид и Супер-эго. Он утверждал,

что эти механизмы зачастую искажают реальность и человек, чтобы избежать проблемы, использует их слишком активно. Таким образом, чтобы управлять тревогой правильнее и эффективнее, очень полезно выявить и понять, как работают эти механизмы.

Итак, в чем же заключается вклад Анны Фрейд в развитие этой теории? Прежде всего, именно она идентифицировала конкретные защитные механизмы, с помощью которых Эго ослабляет тревогу.

- **Отрицание** – отказ признавать случившееся или происходящее в данный момент.
- **Замещение** – перенос чувств и разочарования на кого-то или что-то менее угрожающее.
- **Интеллектуализация** – рассмотрение проблемы с рассудочной и объективной точки зрения с целью перестать фокусироваться на ее стрессовой и эмоциональной составляющих.
- **Проекция** – перенос негативных чувств на другого человека, в результате чего кажется, будто последний испытывает эмоции вместо тебя.
- **Рационализация** – стремление не думать о реальной причине своего чувства или поступка и придумывание им правдоподобного, но ложного оправдания.
- **Реактивное образование** – выбор противоположного образа действий с целью скрыть свои истинные чувства.
- **Регрессия** – возврат к «детскому» поведению. Анна Фрейд считала, что человек выбирает разные формы такого поведения исходя из того, на какой стадии психосексуального развития у него произошла фиксация. Например, человек с фиксацией на оральной стадии слишком много ест, или курит, или становится чрезмерно агрессивным в словах.
- **Подавление** – вытеснение мыслей, заставляющих нас испытывать дискомфорт, в область подсознательного.
- **Сублимация** – преобразование неприемлемого поведения в более приемлемую форму. Например, чтобы выпустить пар, человек, охваченный яростью, отправляется в спортзал и боксирует грушу. Фрейд считала сублимацию свидетельством зрелости личности.

ДЕТСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Решив создать эффективную психотерапевтическую методику для детей, Анна Фрейд поначалу планировала отталкиваться от основных теорий своего отца, составив с их помощью временной график и определив нормальные темпы роста и развития маленьких пациентов. В этом случае, если бы какой-либо аспект развития личности (скажем, гигиенический) выпадал либо запаздывал, психотерапевту было бы проще выявить конкретную причину психической травмы и воздействовать именно на нее с применением узконаправленной терапевтической методики.

Анна быстро поняла, что между детьми и взрослыми пациентами, с которыми работал ее отец, есть огромная разница, и со временем изменила первоначальный подход. Зигмунд Фрейд лечил взрослых, самодостаточных людей, но его дочь работала с детьми, бóльшая часть жизни которых проходила в присутствии родителей. Психоаналитик понимала огромную важность родительского воспитания на ранней стадии развития ребенка. Поняла она и то, что одним из ключевых условий успеха детской психотерапии является активное участие родителей в терапевтическом процессе. Например, отцов и матерей, как правило, подробно информировали, как проходят сеансы, чтобы они могли применять соответствующие методики в повседневной жизни.

Кроме того, именно Анна Фрейд выявила, что при лечении детской психики полезна игра. Дети могут использовать игровой процесс как средство адаптации к реальности, чтобы справиться с проблемами. Играя, они намного откровеннее рассказывают о себе и своих чувствах во время терапевтических сеансов. Однако хотя игра и помогает идентифицировать психическую травму ребенка и даже исцелить его, от нее не слишком много пользы, если нужно разобраться в работе бессознательного его разума, ибо, в отличие от взрослых, дети еще не научились скрывать свои истинные чувства и эмоции и применять механизм подавления. Дети всегда говорят то, что думают!

Возможно, Анна Фрейд и начинала свою карьеру в тени своего знаменитого отца, но, как показало время, ее вклад в развитие психологии тоже поистине бесценен. Она доработала теорию защитных механизмов Зигмунда Фрейда и, самое важное, создала направление

детского психоанализа, оказав огромное влияние на дальнейший прогресс этой области науки. Значительную долю того, что сегодня известно о детской психологии, мы знаем благодаря научной деятельности Анны Фрейд.

ЛОУРЕНС КОЛЬБЕРГ (1927–1987)

Моральная дилемма

Лоуренс Кольберг родился 25 октября 1927 года в американском городе Бронксвилл в состоятельной семье. С началом Второй мировой войны он завербовался в моряки торгового флота – это решение, как показало время, определило его дальнейшую судьбу, а впоследствии косвенным образом повлияло и на развитие психологии как науки.

Кольберг ходил на грузовом судне, на котором, помимо всего прочего, вывозил беженцев-евреев из Европы в Палестину. Скорее всего, именно в это время в нем зародился интерес к проблеме развития нравственности, и позже он вернулся в страну, которая сегодня носит название Израиль, чтобы досконально исследовать тему нравственного развития детей в кибуцах (сельскохозяйственные общины, созданные на базе принципов коллективизма). После войны Кольберг поступил в Чикагский университет, чтобы изучать психологию. На вступительных экзаменах он набрал так много баллов, что его освободили от многих обязательных курсов, и уже через год он получил степень бакалавра в области психологии. В 1958 году у Кольберга была степень доктора наук, а к 1967 году он уже стал профессором педагогики и социальной психологии в Гарвардском университете и приобрел широкую известность и уважение коллег как создатель теории нравственного развития.

В 1971 году, работая в Белизе, Кольберг заразился паразитарной инфекцией и из-за этого страшного заболевания следующие шестнадцать лет жизни непрестанно боролся с депрессией и сильнейшими изнурительными болями. 19 января 1987 года, отпросившись на день из больницы, в которой проходил лечение, Кольберг покончил с собой в Бостонском заливе. Ученому было пятьдесят девять лет.

СТАДИИ НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Теория нравственного развития Кольберга базируется на трудах знаменитого швейцарского психолога Жана Пиаже. Однако если Пиаже описывал этот процесс как состоящий из двух стадий, то Кольберг выделял шесть стадий и три уровня. По его мнению, нравственное развитие человека продолжается всю жизнь. Чтобы идентифицировать и описать эти стадии, Кольберг предложил группе детей разного возраста ряд сложных моральных дилемм. Выяснив, что привело их к принятым ими решениям, он проанализировал, как варьировались эти аргументы в зависимости от возраста маленьких респондентов.

«Дилемма Хайнца»

В рамках эксперимента Кольберг рассказывал детям историю о женщине, которая умирала от редкой формы рака. Одно лекарство, по мнению докторов, могло ей помочь. Это была некая разновидность радия, недавно открытая аптекарем из того же города, где жила больная. Изготовление лекарства и так стоило довольно дорого, но аптекарь запросил в десять раз дороже. Сам он заплатил двести долларов за радий и теперь просил за маленькую дозу лекарства две тысячи. Муж больной, мужчина по имени Хайнц, пытался занять денег у всех своих знакомых, но смог собрать всего тысячу, то есть лишь половину требуемой цены. Тогда он сказал аптекарю, что его жена умирает, и попросил продать лекарство дешевле или хотя бы отсрочить выплату. Но тот ответил: «Нет, я изобрел это лекарство и собираюсь на нем заработать». Придя в отчаяние, Хайнц ночью вломился в аптеку и украл лекарство для жены. Правильно ли он поступил?

Однако, как уже говорилось, для Кольберга важны были не ответы детей, а рассуждения, которые привели их к принятым решениям. Исходя из результатов исследований, психолог классифицировал реакцию детей, выделив три уровня и шесть стадий нравственного развития.

Уровень 1. Преконвенциональный уровень

- **Стадия 1.** Подчинение и наказание.
  На этой стадии дети воспринимают правила как абсолютную истину; их соблюдение означает возможность избежать наказания. Данная стадия нравственного развития характерна для детей младшего возраста, хотя к аргументации этого типа нередко прибегают и взрослые.

- **Стадия 2.** Индивидуализм и обмен.
  На этой стадии ребенок начинает привносить в рассуждения собственную точку зрения и оценивать действия исходя из того, насколько выбранный образ действий удовлетворяет его потребности. Например, в связи с дилеммой Хайнца дети считали, что лучше всего мужу больной женщины было действовать так, чтобы полнее удовлетворить свои потребности.

Уровень 2. Конвенциональная мораль

- **Стадия 3.** Межличностные отношения.
  На этой стадии дети фокусируются на том, чтобы их поступки соответствовали ожиданиям общества и окружающих и одобрялись ими. Для них важно быть хорошими и популярными. Иными словами, быть хорошим мальчиком или девочкой – выгодно.

- **Стадия 4.** Поддержание общественного порядка.
  На этой стадии ребенок сосредоточен на обществе в целом. Он настроен на соблюдение правил и поддержание общественного порядка (даже в экстремальных ситуациях), уважение к власти и авторитету и выполнение согласованных заранее обязанностей.

Уровень 3. Постконвенциональный уровень

- **Стадия 5.** Общественный договор и права личности.
  На этой стадии ребенку становится понятно, что у всех людей разные убеждения, мнения и ценности и что для поддержания и сохранения общества правила и законы должны основываться на согласованных членами общества стандартах.

- **Стадия 6.** Общечеловеческие нравственные принципы и нормы морали.
  Финальная стадия основана на соблюдении внутренних принципов справедливости и морали, даже если для этого приходится идти против правил и законов общества.

Важно отметить, что, по мнению Кольберга, эти стадии можно пройти только в описанном выше строго определенном порядке и что не все люди полностью нравственно развиваются.

КРИТИКА ТЕОРИИ НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Модель стадий нравственного развития, предложенная Кольбергом, без сомнения, оказала огромное влияние на развитие психологии, но при этом она часто подвергается резкой критике. В частности, критики указывают на то, что в идеях ученого прослеживается явная благосклонность к представителям мужского пола (так, например, он утверждал, что большинство мальчиков находятся на стадии 4, а девочек – на стадии 3); что есть существенная разница между тем, как человеку следует поступить по его собственному мнению, и тем, что он делает на самом деле; и что ученый сосредоточился исключительно на справедливости, оставив без внимания такие понятия, как забота и сострадание. Сомнению подвергается и способ, которым психолог проводил свой эксперимент: ведь он интервьюировал разных детей разного возраста, а не одних и тех же детей по мере их взросления, что дало бы, конечно же, более точные результаты. Впрочем, несмотря на все эти недостатки, деятельность Кольберга в области теории развития нравственности была и остается чрезвычайно важной и ценной, а предложенные им идеи повсеместно применяются педагогами для лучшего понимания детской психологии и поведения детей.

СТЭНЛИ МИЛГРЕМ (1933–1984)

В прямом смысле слова шокирующий психолог

Стэнли Милгрем родился 13 августа 1933 года в Нью-Йорке в семье евреев-эмигрантов. Его отец – пекарь из Венгрии, а мать родом из Румынии; она управляла пекарней после смерти мужа, скончавшегося в 1953 году. Милгрем всегда отлично учился, а в средней школе имени Джеймса Монро активно участвовал в работе школьного драмкружка. Актерский опыт сыграл большую роль в его дальнейшей карьере; впоследствии он неоднократно использовал его при проведении своих знаменитых и на редкость реалистичных экспериментов.

В 1953 году, по окончании колледжа «Куинс», получив диплом политолога, Милгрем решил продолжить учебу на факультете социальной психологии Гарвардского университета. Сначала его не приняли из-за отсутствия академической подготовки в области психологии, но в 1954 году Стэнли все же поступил в этот университет и в 1960-м окончил его со степенью доктора социальной психологии.

Профессиональная карьера Милгрема была сосредоточена на социальных вопросах. С 1959 по 1960 год он работал и учился у психолога Соломона Аша, который прославился потрясающими экспериментами в области конформности*. В 1961 году Милгрем приступает к собственному знаменитому исследованию – изучению подчинения авторитету, результаты которого и по сей день шокируют нас. Эти эксперименты стали огромным вкладом в психологическую науку.

Осенью 1960 года Милгрем работал ассистентом профессора в Йельском университете, а с 1963 по 1966 год – ассистентом профессора кафедры социологии Гарвардского университета. В 1967 году он начал преподавать в Гарварде, но на постоянную работу его так и не пригласили – скорее всего, из-за того знаменитого, но скандального эксперимента, который так и называется – «Эксперимент Милгрема». В том же году ученый получил постоянную должность – место

* Конформность — склонность человека изменять свои первоначальные оценки под влиянием мнения других. *Прим. ред.*

профессора в аспирантуре Нью-Йоркского городского университета. 20 декабря 1984 года у Стэнли Милгрема случился сердечный приступ, и он скончался. Ему был всего пятьдесят один год.

ЭКСПЕРИМЕНТ МИЛГРЕМА

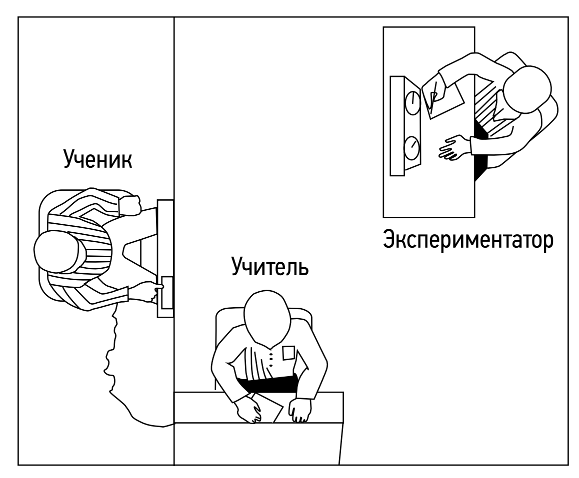
Больше всего Стэнли Милгрем известен своим знаменитым, но в высшей степени спорным и даже возмутительным, с точки зрения общества, экспериментом на тему подчинения авторитету. Психолога чрезвычайно интересовал эффект, оказываемый авторитетом на степень подчинения; он утверждал, что люди практически всегда повинуются приказам из желания казаться готовыми к сотрудничеству, либо попросту из страха, даже если им при этом приходится действовать вопреки собственным убеждениям или желаниям.

Эксперимент Милгрема в историческом контексте

Милгрем начал свой эксперимент в области подчинения власти в 1961 году. Незадолго до этого весь мир потряс суд над нацистским военным преступником Адольфом Эйхманом, которого, помимо прочих преступлений, обвиняли в том, что по его приказу были уничтожены миллионы евреев. Адвокаты Эйхмана строили защиту на идее, что он, будучи военным, просто подчинялся приказам командования.

Милгрем проводил свой эксперимент в Йельском университете; для этого он через объявление в газете нанял сорок человек. Людям сказали, что исследование, в котором они примут участие, проводится для изучения человеческой памяти и способности человека к обучению (что было неправдой). Им также было сказано, что одни участники будут играть роль учителя, а другие – ученика и что эти роли будут распределяться совершенно произвольно, путем жеребьевки. Каждый якобы случайно вытащил клочок бумажки со своей ролью. На самом деле на всех бумажках было написано слово «учитель». А роль ученика играл актер, действовавший заодно с Милгремом. В итоге всем ничего не подозревавшим участникам эксперимента досталась роль учителя, хоть они и считали, что это вышло случайно.

ЭКСПЕРИМЕНТ ЭКСПЕРИМЕНТ МИЛГРЕМА



Эксперимент Милгрема

1. Каждый «учитель» работает в паре с «учеником» (а на самом деле актером, действующим по указке экспериментатора). «Учитель» наблюдает за тем, как лаборант привязывает «ученика» к стулу и подсоединяет к его телу электроды.
2. Далее «учителя» выводят в отдельную комнату, откуда он может общаться с «учеником», но видеть друг друга они не могут. «Учитель» оказывается перед генератором электротока; сначала на подсоединенные к телу «ученика» электроды подается разряд всего в 30 вольт, который постепенно, по 15 вольт за раз, доводится до 450 вольт. На переключателе генератора есть ярлыки разрядности: слабый (75–120 вольт), средний (75–120 вольт), сильный (135–180 вольт), опасно (375–420 вольт) и два высочайших уровня, помеченных как «XXX». На самом деле электрогенератор ток не вырабатывает, но при нажатии на переключатель издает характерный для работающего оборудования звук.
3. «Учителю» говорят, что его «ученик» должен заучить пары слов, а если он ошибется, его следует наказать разрядом электротока. С каждой очередной ошибкой «учитель» должен повышать силу разряда на 15 вольт. Чтобы убедить человека, что всё «по-настоящему»,

на «учителя» самого показательно воздействуют разрядом такой мощности. И это единственное применение настоящего электрошока во всем эксперименте.

4. Процесс начинается. «Ученику» предлагают заучить все новые пары слов, и вскоре, как и ожидалось, он начинает делать больше ошибок. А «учитель» каждый раз воздействует на него электрическим разрядом большей мощности. При разряде якобы в 75 вольт актер-«ученик» начинает стонать. Когда его ударяют током в 150 вольт, он визжит и молит отвязать его от стула. С каждым очередным фальшивым разрядом «ученик» притворяется, что страдает все сильнее и сильнее, и наконец начинает жаловаться на проблемы с сердцем.
5. Каждый раз, когда «учитель» начинает сомневаться в том, стоит ли продолжать процесс, экспериментатор приказывает «ни в коем случае не прекращать» и сообщает «учителю», что для него «чрезвычайно важно идти дальше» и что у него «просто нет другого выбора — он обязан закончить начатое».
6. При разряде в 300 вольт «ученик» начинает колотить кулаками по стене и кричать, что больше не в силах переносить боль. При 330 вольтах он затихает. Экспериментатор сообщает «учителю», что отсутствие реакции расценивается как неверный ответ и что он, следовательно, должен воздействовать на притихшего «ученика» очередным разрядом.
7. Заканчивается эксперимент при достижении высочайшего уровня напряжения, якобы выдаваемого электрогенератором.

ОТКРЫТИЯ И ВЫВОДЫ СТЭНЛИ МИЛГРЕМА

Милгрем попросил студентов Йельского университета составить свой прогноз относительно того, сколько участников эксперимента, по их мнению, дойдут до максимального разряда, и те предположили, что так поступят лишь трое из ста. Однако, как показал эксперимент, на такой шаг решились 65 процентов испытуемых. Только представьте себе: 65 процентов участников эксперимента воздействовали на другого человека разрядом в 450 вольт! Хотя

они проявляли всевозможные признаки серьезной внутренней борьбы – ворчали, нервно смеялись, дрожали, – большинство все же подчинились требованию экспериментатора и продолжили эксперимент до конца. А еще в ходе опроса, проведенного сразу после эксперимента, Милгрем попросил «учителей» оценить, насколько, по их мнению, было больно «ученикам», и люди, как правило, отвечали, что боль, очевидно, была «чрезвычайно сильной». Кроме того, психолог обнаружил, что многие участники – наверное, чтобы оправдать свой поступок, – в процессе эксперимента всячески принижали своих «учеников», утверждая, что те настолько тупы, что действительно заслуживают жестокого наказания. В общем, Стэнли Милгрем наглядно продемонстрировал, что в определенных обстоятельствах самые обычные, «нормальные» люди, следуя указанию авторитетной, с их точки зрения, личности, способны причинить другому человеку серьезную боль и страдания. Ученый объяснил это следующими факторами:

- Степень подчинения усиливалась вследствие физического присутствия авторитета (экспериментатора).
- Многие участники считали, что раз эксперимент проводится в респектабельном Йельском университете, ничего плохого с испытуемыми произойти не может.
- Процесс отбора, кто будет «учителем», а кто «учеником», казался людям произвольным.
- Предполагалось, что эксперимент проводится опытным и знающим экспериментатором.
- Участникам сказали, что разряды тока болезненны, но для жизни не опасны.

Этические проблемы эксперимента Милгрема

Милгрема не без оснований подвергли резкой критике за неэтичность использованной в эксперименте процедуры. Ведь участников убеждали в том, что они причиняют боль другому человеку, тогда как на самом деле актер, притворявшийся, что ему больно, просто изображал страдание. В результате многие испытуемые пережили сильный стресс; то, что они причиняли страдания совершенно незнакомому человеку, могло привести к серьезной психологической травме.

ФЕНОМЕН «ТЕСНОГО МИРА»

Как уже говорилось, больше всего Стэнли Милгрем прославился описанным выше экспериментом, но он участвовал и в ряде других известных опытов и исследований. Например, вам приходилось слышать о шести степенях отдаления и правиле шести рукопожатий? Если да, то благодарите за это Милгрема.

В 1950-х годах политолога Ифила де Сола Пула и математика Манфреда Кохена заинтересовала пара любопытных вопросов: какова вероятность того, что у двух абсолютно незнакомых друг с другом людей окажется общий друг? А если общего друга нет, то сколько звеньев цепи потребуется, чтобы соединить двух незнакомцев? Спустя десять лет Стэнли Милгрем, вознамерившись ответить на эти вопросы, провел эксперимент, известный сегодня как «эксперимент тесного мира».

Милгрем разослал триста писем с инструкциями людям, живущим в Оттаве (штат Небраска) и Вичите (штат Канзас), а в массачусетском Бостоне установил «цель». Людей попросили отправить письмо другу, который, по их мнению, был близок к этой цели (и которого они действительно хорошо знали). Эти их друзья тоже получили инструкции, в результате чего образовалась своего рода цепочка. Милгрем получил почтовые открытки с указанием каждого адресата и сделал отметки о взаимоотношениях между отправителем и получателем. Проведя анализ, психолог обнаружил, что практически во всех случаях цепочки, соединявшие каждую пару участников исследования, состояли из пяти-шести звеньев.

Следует признать, что Стэнли Милгрем показал людям их самих с удивительной и даже пугающей стороны. Если его в высшей степени полемическое (сегодня ставшее классикой) исследование в области подчинения авторитету продемонстрировало крайне негативный стереотип поведения человека в определенных обстоятельствах, то «тесный мир» показал, насколько мы все близки и взаимосвязаны. Труды Милгрема и по сей день не теряют своей несомненной актуальности и оказывают огромное влияние на развитие психологии, а он по праву пользуется репутацией одного из наиболее обсуждаемых ученых во всей истории психологии.

АЛЬФРЕД АДЛЕР (1870–1937)

Все дело в индивидуальности

Альфред Адлер родился в Вене 7 февраля 1870 года в семье еврейского торговца зерном. В детстве мальчик страдал рахитом и научился ходить только в четыре года, а когда Альфреду исполнилось пять лет, он заболел пневмонией и едва не умер. Столь раннее и тесное знакомство с болезнями породило в ребенке интерес к медицине, и впоследствии он стал врачом.

После медицинской школы Адлер работал офтальмологом, но со временем переквалифицировался в терапевта. Он открыл кабинет в районе Вены, заселенном в основном представителями низших слоев общества; через дорогу находились парк развлечений и цирк, поэтому среди его пациентов было много циркачей. Исследуя необычные качества этих людей – как их достоинства, так и недостатки, – Адлер начал развивать теорию неполноценности органов, согласно которой из-за физического дефекта или увечья человек испытывает чувство неполноценности и старается компенсировать свой недостаток. Позже этот жизненный опыт оказал огромное влияние на самые важные труды Альфреда Адлера в области психологии.

Постепенно Адлер все дальше отходил от офтальмологии; его глубоко заинтересовала психология. К 1907 году он получил приглашение присоединиться к дискуссионной группе Зигмунда Фрейда. Со временем эти собрания переросли в Венское психоаналитическое общество, а Зигмунд Фрейд назначил Адлера президентом и соредактором информационного бюллетеня этой организации. Но, несмотря на членство и даже президентство в этом сообществе, Адлер весьма громко заявлял о своем несогласии с некоторыми теориями Фрейда. Спустя некоторое время между сторонниками Фрейда и Адлера разгорелся серьезный конфликт, и Адлер и еще девять членов Венского психоаналитического общества вышли из его состава. В 1911 году они основали Общество свободного психоанализа, через год переименованное в Общество индивидуальной психологии.

Хотя Адлер в немалой мере помогал Фрейду в развитии такого направления психологии, как психоанализ, он одним из первых

«откололся» от этой научной школы и создал свою, которую назвал школой индивидуальной психологии. Среди самых важных и значительных идей, предложенных этим научным направлением, была концепция комплекса неполноценности, согласно которой индивидуальность и поведение человека есть результат его действий, предпринимаемых с целью преодоления врожденного чувства неполноценности.

В годы Первой мировой войны Адлер сначала был врачом на русском фронте, а потом работал в детской больнице. С началом Второй мировой войны нацисты закрыли все клиники Адлера из-за его еврейского происхождения, и ученый вынужден был уехать в США, где стал профессором Лонг-Айлендского медицинского колледжа. 28 мая 1937 года во время лекционного турне у Адлера случился серьезный сердечный приступ, и он скоропостижно скончался, однако великий вклад этого ученого в развитие психологии надолго пережил его и во многом определил развитие психологической мысли во второй половине XX столетия.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Если Зигмунд Фрейд считал, что поведение людей основано на универсальных биологических факторах, то, по мнению Альфреда Адлера, поведение человека базируется на его конкретном жизненном опыте, среде, в которой он живет, и ряде факторов социального характера. Иными словами, по Адлеру, личность определяется конфликтом профессиональных, социальных и связанных с близкими взаимоотношениями факторов.

По сути, Адлер считал, что каждый человек уникален и что ни одна из ранее разработанных теорий не применима ко всем и каждому. Именно по этой причине он назвал свою теорию индивидуальной психологией. Эта теория невероятно сложна, поскольку охватывает широкий диапазон психологических тем и аспектов, однако ее основополагающий принцип на удивление прост, потому что базируется на одной-единственной идее – стремлении каждого индивида к успеху и превосходству.

СТРЕМЛЕНИЕ К УСПЕХУ И ПРЕВОСХОДСТВУ

Адлер утверждал, что действиями и поступками человека руководит его стремление к личной выгоде, которое психолог называл успехом. Поскольку все мы рождаемся с телом маленьким, хрупким и слабым, у нас изначально вырабатывается чувство неполноценности, от которого мы всеми силами стараемся избавиться. Люди, стремящиеся к превосходству, не слишком пекутся об интересах окружающих, фокусируясь исключительно на собственных, – следовательно, их психику нельзя считать здоровой. А вот те, кто стремится к успеху, делают это ради блага всего общества, не теряя при этом своей индивидуальности, – значит, с психологической точки зрения они абсолютно здоровы.

Научные определения

Комплекс неполноценности — это полностью или частично неосознаваемое чувство собственной никчемности, ущербности. Излишнее стремление к компенсации этого чувства может привести к возникновению невротических симптомов.

Комплекс превосходства — убежденность человека в том, что он лучше других, возникающая вследствие глубокого подавления чувства собственной неполноценности.

По Адлеру, личность человека формируется под влиянием следующих внешних факторов:

1. **Компенсация** – психический феномен, который выражается в том, что человек с явными недостатками, чувствующий себя неполноценным по сравнению с другими, ставит перед собой цель превзойти себя. Люди, которым это удается, добиваются успеха и в личной, и в общественной жизни.
2. **Пассивность.** Человек сдается, смиряясь со своими недостатками, и не стремится их преодолеть. Такой образ действий характерен для большинства людей.

3. **Сверхкомпенсация** – излишнее стремление к преодолению собственной слабости заставляет человека слишком сильно стремиться к успеху. По утверждению Адлера, такие люди, как правило, бывают невротиками.

Альфред Адлер предложил миру идеи, резко отличающиеся от идей Зигмунда Фрейда, поскольку, в отличие от основателя психоанализа, он строил свою теорию на концепции уникальности каждой личности, а не на универсальных биологических факторах. Отойдя от научной школы Фрейда и его последователей, Адлер предложил конкурентное видение на развитие психологии – особенно детской – и выработал принципы, которые и по сей день считаются фундаментальными принципами современной психологии.

ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ ПСИХОЛОГИИ ГРУПП

Что происходит, когда люди собираются вместе

Группы оказывают на поведение человека огромное и чрезвычайно важное влияние, хотя мы далеко не всегда это осознаем. Человек ведет себя по-разному в зависимости от того, окружен он другими людьми или нет.

СОЦИАЛЬНАЯ ФАСИЛИТАЦИЯ

Согласно основному положению теории социальной психологии, находясь в одиночестве, мы намного больше расслаблены; нас не беспокоит, как наши поступки и действия выглядят со стороны. Если в это уравнение включается хоть один человек, наше поведение меняется и нас начинает гораздо больше волновать происходящее вокруг. Как показали исследования, в окружении людей мы с большей производительностью выполняем простые или хорошо заученные, знакомые задания. Однако когда мы пытаемся сделать что-то новое и трудное, то присутствие других, напротив, мешает, и производительность, соответственно, снижается. Этот феномен называется в психологии социальной фасилитацией, и суть его заключается в следующем: в присутствии посторонних человеку легче удается решение простых задач, но эффективность решения сложных снижается.

Возьмем, например, спорт. Если вы только начинаете учиться какой-нибудь спортивной игре, вам будет намного комфортнее тренироваться в одиночестве, чем в команде, потому что присутствие других людей заставит вас больше думать о том, что и как вы делаете, из-за чего вы будете чаще ошибаться. Если же вы профессиональный спортсмен, то присутствие зрителей вам только поможет, так как вы будете стараться как можно лучше продемонстрировать свои таланты.

КОГДА ГРУППЫ ПРИНИМАЮТ РЕШЕНИЯ

Как показали исследования, если решение принимается группой, как правило, имеет место одно из двух явлений: групповое мышление либо групповая поляризация.

Групповое мышление

Когда члены группы согласны по большинству вопросов, в ней возникает сильная тенденция на корню подавлять любое несогласие. Такая группа изначально нацелена на гармонию, она ждет ее и предвкушает. Если все со всеми соглашаются и всех все удовлетворяет, никому не хочется слышать противоположное мнение. Этот психологический эффект способен нанести огромный вред, поскольку члены группы отказываются выслушать все точки зрения и рассмотреть аргументы с разных сторон, из-за чего зачастую принимаются односторонние и импульсивные решения. Яркими примерами деструктивной природы группового мышления могут служить массовые беспорядки и суды Линча. Чтобы избежать негативного эффекта группового мышления, следует приветствовать искреннее выражение несогласия членами группы.

Групповая поляризация

Этот феномен возникает, когда в ходе групповой дискуссии члены группы, подстегиваемые сами собой, начинают склоняться к крайне противоположным точкам зрения; вне группы такое явление невозможно. Например, в начале обсуждения некоторые люди довольно вяло высказываются против какого-либо решения, но к концу дискуссии уже все решительно и однозначно не согласны друг с другом по этому вопросу, и несогласие достигает критической отметки. Чтобы ограничить деструктивный эффект групповой поляризации, следует избегать однородности группы, принимающей решения.

ЭФФЕКТ СВИДЕТЕЛЯ

Психологический феномен под названием *эффект свидетеля* приводит, пожалуй, к самым трагическим последствиям из всех, какие могут возникнуть в группе. Ученые обнаружили, что по мере расширения группы внутренний мотив помогать тем, кто нуждается в помощи, ослабевает. Это несколько сродни так называемой социальной лености, но эффект свидетеля возникает потому, что люди не проявляют решительность и инициативу, полагая, что кто-то это уже делает. Обратите внимание: это исключительно групповой феномен. Если в ситуации задействованы только два человека, один, скорее всего, подаст нуждающемуся руку помощи.

Один из самых известных страшных примеров эффекта свидетеля

Тринадцатого марта 1964 года в три часа ночи двадцатидевятилетняя Кэтрин (Китти) Дженовезе возвращалась с работы (она работала менеджером в баре). Когда она вышла из машины, к ней приблизился какой-то мужчина. Женщина побежала; но незнакомец погнался за ней и ударил ножом. Китти стала звать на помощь, и сразу в нескольких окнах, выходивших на улицу, зажегся свет. Нападавший сначала было ретировался, но затем, убедившись, что никто не выходит, вернулся к истекавшей кровью жертве. Женщина кричала, но преступник продолжал наносить ей удары до тех пор, пока она не умерла. Позднее выяснилось, что за этой ужасной картиной наблюдали почти сорок человек, но никто из них не пришел на помощь Китти Дженовезе. Звонок в полицию поступил только без десяти четыре, то есть почти через час после нападения.

ГРУППОВЫЕ НОРМЫ

Независимо от типа, будь то рабочий коллектив, спортивная команда, оркестр или компания друзей, для всех групп характерны сходные психологические процессы, и все они подчиняются определенным правилам.

1. **Группы возникают практически из ничего.** Общественная природа человека заставляет его становиться членом группы, поскольку такое членство улучшает его самоощущение.
2. **В большинстве групп имеется свой обряд посвящения.** Присоединяясь к уже существующей группе, человек, как правило, проходит определенный обряд посвящения: интеллектуальный, денежный, физический или основанный на подобном опыте. Группы хотят протестировать новичка и представить всё так, чтобы членство воспринималось другими как честь.
3. **Группы способствуют развитию конформизма.** В любой группе действуют определенные нормы и правила, которые соблюдают все члены. Эти нормы могут изменить поведение человека, заставляя его идти против своих убеждений, пусть даже более разумных и правильных (примеры такого поведения описаны в исследованиях социальной конформности Соломона Аша, но об этом мы поговорим позже).
4. **Каждый член группы обязан выучить ее правила и нормы.** Если вы нарушаете правила, установленные группой, другие ее члены непременно укажут вам на это.
5. **Все члены группы играют в ней определенные роли.** Хотя в группе действуют нормы, применимые ко всем ее членам, люди также обязательно исполняют в ней определенную роль и следуют правилам, касающимся этой роли.
6. **В большинстве случаев лидеры в группе выделяются только со временем, причем нескоро.** Хотя лидеры групп могут назначаться или навязываться, в большинстве случаев истинный лидер сначала приспосабливается к группе, а затем, добившись доверия ее членов, становится все более уверенным и со временем начинает вести остальных за собой.
7. **Участие в группе способствует повышению эффективности.** Как мы уже говорили, в определенных условиях присутствие других людей способствует тому, что человек быстрее и лучше справляется с поставленной задачей. Это особенно характерно для тех случаев, когда задание выполняется отдельно от других членов группы и его итоги будут оцениваться по способностям и достижениям исполнителя, то есть индивидуально.

8. **В группах часто ходят слухи, в большинстве случаев правдивые.** В 1985 году было проведено одно любопытное исследование в рабочей среде, показавшее, что 80 процентов времени люди обсуждают сплетни и слухи, которые в 80 процентах (!) случаев правдивы. Похожие результаты дали и другие подобные исследования.
9. **Группы способствуют конкуренции.** В группах люди нередко с подозрением и настороженностью относятся к членам соперничающих с ними групп, что создает настрой «мы против них». В таком случае, даже если отдельные люди из конкурирующей группы считаются готовыми и способными к сотрудничеству, группа-соперник в целом не вызывает доверия или рассматривается как плохая и недостойная внимания.

Все это свидетельствует о том, что группы играют в повседневной жизни человека невероятно важную роль и в огромной мере влияют на наши решения. Как уже говорилось, группы бывают разные: это и собрание топ-менеджеров, принимающих важнейшие финансовые решения, и компания друзей, рассуждающая о том, что заказать на обед. Само присутствие других весьма существенно влияет на наше поведение. Группа может возникнуть практически на пустом месте; она повышает эффективность одних ее членов, позволяя бездействовать другим; и в ней существуют определенные нормы и правила, которым следуют все ее члены.

ФИЛИП ЗИМБАРДО (РОД. В 1933 ГОДУ)

Человек, создавший свою тюрьму

Филип Зимбардо родился в Нью-Йорке 23 марта 1933 года. В 1954 году он окончил Бруклинский колледж со степенью бакалавра сразу по трем специальностям: психология, социология и антропология, а позже поступил в Йельский университет, где в 1955 году получил диплом магистра психологии. В 1959 году он стал доктором психологии.

После непродолжительной работы в Йеле Филип Зимбардо до 1967 года преподавал психологию в Нью-Йоркском университете. После чего он перешел в Колумбийский университет, а в 1968 году стал профессором Стэнфорда, где проработал вплоть до выхода на пенсию в 2003 году. (Впрочем, свою последнюю лекцию профессор прочел только в 2007 году.) Именно в Стэнфордском университете в 1971 году Филип Зимбардо провел свой самый знаменитый, оказавший сильное влияние на развитие психологии Стэнфордский тюремный эксперимент.

Хотя Зимбардо прославился прежде всего этим исследованием, он активно изучал такие поведенческие модели, как героизм, застенчивость и поклонение культу, и в течение своей научной карьеры опубликовал более пятидесяти книг. В 2002 году его избрали президентом Американского психологического общества; он основатель и руководитель образовательного проекта «Вообразить себя героем» (Heroic Imagination Project), который вдохновляет людей на героические поступки и призван объяснить, что заставляет одних творить зло, а других – становиться героями.

СТЭНФОРДСКИЙ ТЮРЕМНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Чтобы изучить причины неправомерного поведения в пенитенциарной системе и влияние обстоятельств на поведение человека, в 1971 году Филип Зимбардо разработал и провел любопытный эксперимент. Исследователя интересовал вопрос: что происходит, когда человека

лишают достоинства и индивидуальности? Результатом стал поистине шокирующий Стэнфордский тюремный эксперимент – один из самых красноречивых опытов, когда-либо поставленных в психологии.

Переоборудовав подвал Стэнфордского университета под экспериментальную имитацию тюрьмы, Зимбардо и его команда дали в местной газете объявление о наборе желающих принять участие в двухнедельном исследовании; им предложили за это по 15 долларов в день. Из всех откликнувшихся отобрали двадцать четыре мужчины со здоровой психикой, эмоционально устойчивых, в основном белых представителей среднего класса. Затем участников произвольно поделили на две группы: двенадцати досталась роль надзирателей, а остальным – роль заключенных. Сам Зимбардо играл роль начальника тюрьмы.

Одежда участников эксперимента

«Надзирателей» одели в униформу в военном стиле и раздали им темные очки (чтобы исключить зрительный контакт); кроме того, каждый получил деревянную дубинку — как символ власти. «Заключенным» пришлось ходить в вязаных шапках, неудобных комбинезонах, без нижнего белья; имен у них не было, только идентификационные номера. А еще у каждого на ноге позвякивала небольшая цепь — как напоминание, что они сидят в тюрьме. В тюремных камерах в их распоряжении были только матрасы; кормили «заключенных» предельно просто.

Перед началом эксперимента группе, получившей роль заключенных, велели разойтись по домам и ждать дальнейших инструкций. Но стоило людям вернуться домой, как к ним без предупреждения явилась настоящая местная полиция (полицейские еще раньше согласились участвовать в эксперименте), и каждого участника обвинили в вооруженном ограблении. Им зачитали права, сняли отпечатки пальцев и сфотографировали, после чего раздели, обыскали, провели обеззараживание и отправили в камеры, где им предстояло провести две следующие недели.

Людей рассадили по три человека в камере; они должны были находиться там круглые сутки. А вот «тюремщики» могли после окончания смены уходить домой, и им была предоставлена полная свобода действий в управлении «заключенными», за исключением физических наказаний.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

Рассчитанный на две недели Стэнфордский тюремный эксперимент пришлось прекратить всего через шесть дней. Уже на второй день после начала исследования «заключенные» из камеры номер один заблокировали дверь матрасами. «Надзиратели» из разных смен добровольно вызвались прекратить мятеж и залили «заключенных» пеной из огнетушителей.

Далее «надзиратели» решили создать своего рода камеру для привилегированных, в которой «заключенные», не принимавшие участия в мятеже, получали разные льготы и вознаграждения, например хорошую еду. Однако те, кто оказался в этой камере, отказались от лучшего питания из солидарности с друзьями по несчастью.

Уже через тридцать шесть часов после начала эксперимента один из «заключенных» – номер 8612 – начал дико орать, ругаться и полностью вышел из-под контроля, в результате чего Зимбардо не оставалось ничего иного, как отпустить парня домой.

«Надзиратели» довольно скоро начали наказывать «заключенных», заставляя их многократно повторять свои номера и выполнять физические упражнения и отбирая у них матрасы, чтобы те спали на голом полу. Дошло до того, что «тюремщики» начали использовать туалет как привилегию: они не пускали своих «подопечных» в санитарный блок, а вместо этого приносили им ведро. «Надзиратели» заставляли «заключенных» чистить туалеты голыми руками; горя страшным желанием унизить того, кто от них зависит, они даже заставляли людей раздеваться догола.

Более того, у трети «надзирателей» проявились садистические наклонности; даже сам Зимбардо слишком увлекся ролью начальника тюрьмы. В частности, когда на четвертый день эксперимента по тюрьме прошел слух, что освобожденный ранее парень собирается вернуться и освободить остальных, Зимбардо с «надзирателями» перевел всех «заключенных» на другой этаж, а сам остался в подвале и ждал потенциального освободителя, чтобы сказать ему, что эксперимент уже прекращен и можно спокойно вернуться домой. Но этот человек так и не пришел, и тюрьма опять переехала в подвал.

Далее в тюрьме появился новый «заключенный», которому организаторы эксперимента дали инструкцию начать голодовку в знак протеста против жестокого обращения. Однако другие «заключенные»

увидели в нем не товарища по несчастью и не такую же, как они, жертву, а возмутителя спокойствия. Например, «надзиратели» бросили новичка в одиночку, а остальным «заключенным» предложили отдать свои одеяла за то, что беднягу выпустят из карцера. Согласился на это только один человек.

Любопытно, что никто из игравших роль заключенного не захотел выйти из тюрьмы раньше времени, даже когда людям сказали, что за дальнейшее участие в эксперименте им ничего не заплатят. Зимбардо пришел к выводу, что люди внутренне приняли свои роли и полностью адаптировались к ним, тем самым узаконив это положение со своей субъективной точки зрения.

Через шесть дней после начала эксперимента в импровизированную тюрьму пригласили аспирантку, которая должна была провести опрос «заключенных» и «надзирателей»; картина потрясла девушку до глубины души. Увидев, какое впечатление это произвело на человека со стороны, Зимбардо принял решение о преждевременном прекращении эксперимента. При этом он отметил, что из пятидесяти человек, посетивших экспериментальную тюрьму, только одна эта девушка усомнилась в моральности его исследования.

Стэнфордский тюремный эксперимент – один из самых значительных и противоречивых психологических экспериментов, когда-либо проводившихся учеными. Согласно этическому кодексу Американской психологической ассоциации, повторять его строго запрещено, поскольку он не отвечает многим современным этическим стандартам. Однако никто не отрицает, что благодаря своему исследованию Зимбардо весьма убедительно продемонстрировал, как сильно на поведение человека влияют обстоятельства, в которых он оказался, и выводы ученого, к сожалению, подтверждаются множеством примеров из реальной жизни. Достаточно вспомнить, например, об издевательствах над заключенными в печально знаменитой тюрьме «Абу Грейб»*.

* Факты издевательств, избиения и изнасилования заключенных американскими военнослужащими в иракской тюрьме «Абу Грейб», обнародованные американским каналом CBS, вызвали громкий международный скандал. Военный трибунал осудил преступников. В работе юридической комиссии принимал активное участие и Филип Зимбардо. *Прим. ред.*

СОЛОМОН АШ (1907–1996)

Мощь социального воздействия

Соломон Аш родился 14 сентября 1907 года в Варшаве в еврейской семье. Когда мальчику было тринадцать лет, его семья переехала в США и поселилась в Ист-Сайде на Манхэттене. Степень бакалавра Аш получил в городском колледже Нью-Йорка в 1928 году, а магистерскую и докторскую степени – в 1930 и 1932 годах в Колумбийском университете, где он учился у Макса Вертгеймера. После этого Аш на протяжении девятнадцати лет преподавал психологию в Суортморском колледже, работая в одном коллективе со своим соратником по гештальтпсихологии Вольфгангом Кёлером.

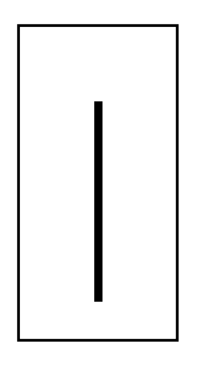
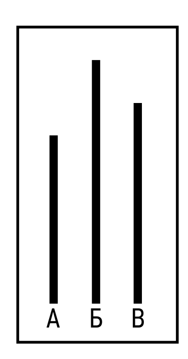
В 1950-х годах Аш привлек к себе всеобщее внимание рядом поистине революционных экспериментов из области социальной психологии. В них изучалось такое явление, как конформность. Благодаря этой работе психолог вошел в научное сообщество и разработал несколько теорий о влиянии группового давления на поведение человека.

С 1966 по 1972 год Соломон Аш занимал должность директора Института когнитивных исследований при Рутгерском университете. С 1972 по 1979 год он преподавал психологию в Пенсильванском университете, а в 1979 году стал почетным профессором психологии. Скончался ученый 20 февраля 1996 года в возрасте восьмидесяти девяти лет.



ЭКСПЕРИМЕНТЫ ПО ИЗУЧЕНИЮ КОНФОРМНОСТИ

В 1951 году Соломон Аш разработал эксперимент, чтобы оценить, насколько сильно давление большинства влияет на уровень конформности индивида. Это исследование входит в число самых знаменитых психологических опытов, и провести его может любой желающий.

Карточки, использовавшиеся в экспериментах Аша

1. В эксперименте принимают участие от шести до восьми человек. Все, кроме одного, являются сообщниками, но этот один, на ком, собственно, и проводится эксперимент, ничего не знает. Он считает остальных такими же, как и он, участниками.
2. Участникам предлагается решить восемнадцать простых визуальных задач, ответы на которые совершенно очевидны. Отвечать на вопросы нужно в присутствии остальных испытуемых.
3. Участники усаживаются в ряд. Единственный настоящий испытуемый сидит последним или предпоследним в очереди — значит, отвечать на вопросы он будет после всех остальных.
4. Участникам показывают карточку с одной линией, как та, что изображена слева на приведенной выше иллюстрации. Затем им показывают карточку с тремя линиями, обозначенными как А, Б и В, которую вы видите на рисунке справа.
5. Каждый должен сказать, какая из линий на второй карточке идентична линии на первой карточке.
6. В первые два раунда участники должны ответить на вопрос правильно, чтобы единственный настоящий испытуемый расслабился и почувствовал себя комфортно, не найдя подвоха.
7. Но начиная с третьего респондента, люди должны давать одинаковый неверный ответ.
8. Из восемнадцати попыток респонденты — сообщники экспериментатора — одинаково неправильно отвечают на двенадцать вопросов. Это число так называемых критических попыток.

9. Цель эксперимента — проверить, даст ли реальный испытуемый такой же ответ, как большинство членов группы, даже если этот ответ явно неверный.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

Удивительно, что 75 процентов участников хотя бы один раз повторяли очевидно неправильный ответ, который давали большинство членов группы, а по результатам целого ряда экспериментов с заведомо неверным ответом соглашались 32 процента испытуемых. Чтобы проверить, способны ли эти люди вообще правильно оценивать длину нарисованных на карточке отрезков, Аш попросил их записать на бумажке, какие линии они считают одинаковыми на самом деле. В 98 процентах случаев люди отвечали правильно, что, очевидно, объяснялось тем, что в этом случае они уже не испытывали давления со стороны группы.

Аш также протестировал, как на уровень конформности влияет количество присутствующих людей. Выяснилось, что если в эксперименте помимо реального испытуемого участвовал всего один человек, его мнение не оказывало практически никакого влияния на ответы первого. Присутствие двоих тоже производило очень незначительный эффект. Но вот когда сообщников у экспериментатора было трое и более, результаты были уже совсем другими.

Кроме того, Аш обнаружил, что если линии, предлагаемые для сравнения, очень похожи по длине и сравнивать их действительно очень трудно, конформность усиливается. Этот факт наглядно демонстрирует, что в случае неуверенности в чем-либо люди склонны обращать свой взор к окружающим, чтобы получить от них подтверждение (либо опровержение) своей правоты. Следовательно, чем сложнее задача, тем выше вероятность конформизма.

Однако если хотя бы один из сообщников экспериментатора давал правильный ответ, тогда как остальные отвечали неверно, степень конформности резко снижалась (в чем были замечены всего 5–10 процентов испытуемых). Это свидетельствует о том, что поддержка общества может сыграть в преодолении такого негативного явления, как конформизм, важную роль.

МЫСЛИ О КОНФОРМИЗМЕ

По окончании эксперимента испытуемых спросили, почему на их ответы так сильно повлияло то, что говорили остальные члены их группы. Большинство людей признались, что были уверены в неправильности ответа, но не хотели выглядеть глупо, хотя некоторые ответили, что действительно верили, что остальные участники отвечают правильно.

Что же говорят нам о конформизме эксперименты Соломона Аша? Конформизм возникает по двум причинам: либо потому, что люди не хотят идти против общего мнения, то есть из-за нормативного влияния группы, либо вследствие влияния информационного, которое заставляет человека верить, что группа *непременно* проинформирована лучше его или лучше знает, что нужно говорить. Оба этих типа влияния оказывают на человека огромное воздействие в групповой среде. Психологи всегда подозревали существование такого явления, как групповая динамика – иными словами, процесс взаимодействия социальных и психологических причин, воздействующих на поведение индивидов в группе, – но после эксперимента Аша все в этом окончательно убедились.

ДЖОН УОТСОН (1878–1958)

Основатель бихевиоризма

Джон Уотсон родился 9 января 1878 года в Южной Калифорнии. Когда мальчику было тринадцать лет, отец ушел из семьи, и в дальнейшем детство Джона проходило на ферме – в бедности и одиночестве. Позже Уотсон вспоминал, что плохо учился и был неуправляемым ребенком и все окружающие считали, что ему уготована судьба его отца, который вел безалаберную и разгульную жизнь. Однако в шестнадцать лет он поступил в Университет Фурмана.

По окончании университета молодой Уотсон поступил в Чикагский университет, выбрав в качестве специализации философию и психологию. К 1903 году Джон, окончательно забросив философию, защитил докторскую диссертацию в области психологии, а в 1908-м начал преподавать экспериментальную и сравнительную психологию в Университете Джона Хопкинса.

К этому времени в голове Уотсона уже сформировались идеи, позже ставшие основой для принципиально новой психологической теории – теории бихевиоризма. Вдохновленный деятельностью Ивана Павлова, Уотсон начал изучать физиологию и биологию, а также поведение животных и детей. Он считал, что поведение детей базируется на тех же принципах, что и поведение животных, просто как человеческие существа они более сложные. В итоге ученый пришел к выводу, что каждое животное представляет собой сложный механизм, реагирующий на разные ситуации, исходя из определенной «схемы» – комбинации нервных путей и связей, сформировавшихся вследствие полученного опыта.

В 1913 году Уотсон прочел в Колумбийском университете свою знаменитую лекцию под названием «Психология с точки зрения бихевиориста». В ней ученый призывал полностью пересмотреть исследовательские методы, применяемые в психологии, в частности отказаться от самонаблюдения и самоанализа и начать оценивать поведение отдельно от сознания. По мнению Уотсона, психологи не должны делать различия между поведением человека и животного, и для того чтобы психология была действительно объективной

естественной наукой, она должна разрабатывать принципы не только прогнозирования поведения живых существ, но и управления им. Кроме того, Уотсон в своей речи опроверг теорию, что наследственность является важным фактором поведения, и выразил несогласие с идеей структурной модели личности Зигмунда Фрейда. Позднее в том же году лекция психолога была опубликована в журнале Psychological Review и с тех пор считается манифестом бихевиоризма.

Уотсон работал в Университете Джона Хопкинса вплоть до 1920 года, пока его не попросили добровольно подать в отставку из-за скандала, вызванного его романом с аспиранткой. В 1924 году ученый, накопивший огромные знания и опыт в области человеческого поведения и психологии, начал работать в рекламной индустрии и стал вице-президентом одного из крупнейших американских рекламных агентств – агентства Джеймса Уолтера Томпсона.

Последние пять лет Джон Уотсон вел жизнь отшельника на ферме в Коннектикуте, и за этот период его и без того крайне сложные отношения с детьми испортились окончательно. Незадолго до смерти психолог сжег многие свои письма и рукописи неопубликованных работ. Скончался он 25 сентября 1958 года.

Бихевиоризм

Сторонники бихевиоризма верят в то, что природа человека пассивна, что он просто реагирует на раздражители внешней среды научением (как классическим, так и оперантным). По сути, каждый индивид представляет собой чистый лист бумаги, а его поведение есть результат позитивного либо негативного подкрепления. И поскольку за поведением человека можно наблюдать, исследователи имеют возможность собирать данные и анализировать их с применением количественных методик. В наши дни бихевиоризм не столь широко популярен, как в середине прошлого столетия, но его влияние по-прежнему заметно в методах родительского воспитания, педагогических методиках, дрессуре и коррекции асоциального или неадаптивного поведения.

ЭКСПЕРИМЕНТ «МАЛЕНЬКИЙ АЛЬБЕРТ»

Джона Уотсона чрезвычайно заинтересовали опыты Павлова с собаками, и он решил пойти в этом направлении на шаг дальше, классически обусловив эмоциональные реакции не животных, а людей. Участником его эксперимента стал девятимесячный младенец, которого Уотсон называет Альбертом Б.; но малыш вошел в историю психологии как «маленький Альберт». Уотсон и его аспирантка Розали Рейнер (та самая, с которой у ученого был роман) поочередно показывали ребенку белую крысу, кролика, обезьяну, маски и горящие газеты и регистрировали реакции малыша. Первоначально мальчик не проявлял ни малейшего страха ни перед одним из стимулов. Когда же Альберту показали крысу в следующий раз, Уотсон одновременно ударил молотком по металлической трубе. Ребенок испугался громкого звука и расплакался. Ученый повторил то же действие несколько раз – и довольно скоро мальчик начинал плакать, когда ему показывали белую крысу, даже если это не сопровождалось громким и резким звуком.

- Нейтральный раздражитель – белая крыса.
- Безусловный раздражитель – громкий звук от удара молотком по металлической трубе.
- Безусловная реакция – страх.
- Условный раздражитель – белая крыса.
- Условный рефлекс – страх.

Так же, как Иван Павлов, Уотсон продемонстрировал возможность выработки условного рефлекса на нейтральный раздражитель, но на этот раз условный рефлекс вырабатывался у человека, а не у животного, и реакция была не чисто физиологической, но и эмоциональной. Более того, со временем Уотсон выявил у маленького Альберта новую реакцию – страх перед всеми объектами белого цвета. Например, в результате эксперимента маленький Альберт стал пугаться не только белой крысы, но и других предметов этого цвета, скажем белой бороды Санта-Клауса. Этот психологический феномен получил название генерализация раздражителя.

Научное определение

Генерализация раздражителя: испытуемый реагирует на раздражители, похожие на условные, но не идентичные им.

КРИТИКА ЭКСПЕРИМЕНТА

Эксперимент с малышом Альбертом стал одним из важнейших исследований в области бихевиористской психологии, но совсем не безосновательно подвергся резкой критике. Уотсон и Рейнер не могли объективно оценивать реакции младенца и вынуждены были полагаться исключительно на собственные субъективные трактовки и интерпретации. Кроме того, опыт вызвал множество претензий этического характера. Если бы кто-нибудь решил провести подобное исследование сегодня, то его действия Американская психологическая ассоциация сочла бы неэтичными, так как в ходе эксперимента у испытуемого человека намеренно вызывают чувство страха. Такое исследование считалось бы соответствующим критериям морали только в том случае, если бы испытуемый дал свое согласие на участие, будучи заранее предупрежденным, что его будут намеренно пугать. И все же надо признать, что психологи-бихевиористы почерпнули у Уотсона множество новых идей, а результаты его исследований во многом определили дальнейшее развитие этого направления психологии.

ГЕРМАН РОРШАХ (1884–1922)

Личность человека и чернильные пятна

Герман Роршах родился 8 ноября 1884 года в Цюрихе (Швейцария). Он был старшим сыном неудачливого художника, вынужденного зарабатывать на жизнь уроками рисования в школе. Германа с детства восхищали цветовые пятна (по всей вероятности, результат творческих усилий его отца и собственной любви мальчика к живописи), а школьные друзья прозвали его Кляксой. Когда Герману было двенадцать, умерла его мать, а когда юноше исполнилось восемнадцать, скончался и отец.

С отличием окончив среднюю школу, Роршах решил изучать медицину. В 1912 году он получил диплом доктора медицины Цюрихского университета, после чего работал в ряде психиатрических лечебниц.

В 1911 году, еще во время учебы в университете, Роршах провел ряд любопытных экспериментов с целью проверить, отличаются ли одаренные художественными талантами школьники более развитым воображением при интерпретации обычных чернильных пятен. Это исследование оказало огромное влияние не только на дальнейшую карьеру ученого, но и на развитие психологии как науки в целом. Надо сказать, Роршах не был первым, кто использовал в своих исследованиях цветовые пятна, но в его эксперименте они впервые применялись в рамках аналитического подхода. Результаты первого эксперимента ученого со временем были утрачены, но на протяжении следующих десяти лет Роршах проводил масштабное исследование и разработал системную методику, позволяющую психологам определять типы личности людей с помощью обычных чернильных пятен.

Благодаря работе в психиатрической клинике исследователь имел свободный доступ к ее пациентам. Таким образом, Роршах проводил изучение как психически больных людей, так и эмоционально здоровых, что позволило ему разработать систематический тест с применением чернильных пятен, с помощью которого можно анализировать личностные характеристики человека, определять тип его личности и в случае необходимости корректировать его.

В 1921 году Роршах представил итоги своего масштабного труда миру, опубликовав книгу под названием «Психодиагностика». В ней автор изложил свою теорию о личностных характеристиках людей. Одно из главных положений состоит в том, что в личности каждого человека представлены такие качества, как интроверсия и экстраверсия – иными словами, что нас мотивируют как внешние, так и внутренние факторы. По мнению ученого, тест с чернильными пятнами позволяет оценить относительное соотношение этих свойств и выявить любое психическое отклонение либо, напротив, сильные стороны личности.

Психологическое научное сообщество практически не обратило внимания на первое издание книги Роршаха, поскольку в те времена господствовало мнение, что невозможно ни измерить, ни протестировать, из чего состоит личность человека. Однако со временем коллеги начали понимать пользу теста Роршаха, и в 1922 году психиатр обсудил возможности усовершенствования своей методики на собрании Психоаналитического общества.

К несчастью, 1 апреля 1922 года, промучившись неделю сильнейшими болями в животе, Герман Роршах попал в больницу с подозрением на аппендицит, а 2 апреля умер от перитонита. Ему было всего тридцать семь лет, и он так и не увидел огромного успеха изобретенного им психологического инструмента.

ЧЕРНИЛЬНЫЕ ПЯТНА РОРШАХА

В тесте Роршаха используется десять чернильных пятен: пять черно-белых, два черно-красных и три цветных. Психолог показывает карточки в строгой очередности, задавая пациенту один и тот же вопрос: «На что это похоже?». После того как пациент увидел все картинки и дал ответы, психолог показывает карточки снова, опять в строгой очередности. Пациента просят назвать все, что он на них видит, в каком именно месте картинки он видит тот или иной образ и что в ней заставляет его дать именно такой ответ. Карточки можно переворачивать, наклонять, манипулировать любыми другими способами. Психолог должен точно зафиксировать все, что пациент говорит и делает в ходе теста, а также время каждого ответа. Далее ответы анализируются и подсчитываются баллы. Затем путем

математических расчетов выводится итог по данным теста, который интерпретируется специалистом.

Если какое-нибудь чернильное пятно не вызывает у человека никаких ассоциаций или он не может описать, что на ней видит, это может означать, что изображенный на карточке объект в его сознании заблокирован либо что изображение на ней связано в его подсознании с темой, которую в настоящий момент он не хотел бы обсуждать.

Карточка 1

На первой карточке мы видим пятно черных чернил. Ее показывают первой, и ответ на нее позволяет психологу предположить, как этот человек выполняет новые для него задания – следовательно, связанные с определенным стрессом. Обычно люди говорят, что изображение напоминает им летучую мышь, моль, бабочку или морду какого-то животного, например слона или кролика. Ответ отображает тип личности респондента в целом.

- Для одних людей образ летучей мыши ассоциируется с чем-то неприятным и даже демоническим; для других это символ возрождения и умения ориентироваться в темноте.
- Бабочки могут символизировать переход и трансформацию, а также способность расти, меняться, преодолевать трудности.
- Моль символизирует ощущение заброшенности и уродства, а также слабости и тревожность.
- Морда животного, в частности слона, часто символизирует способы, которыми мы противостоим трудностям, и страх перед внутренними проблемами. Она также может означать «слона в посудной лавке», то есть передавать ощущение дискомфорта, и указывать на некую проблему, от которой человек в данный момент пытается избавиться.

Карточка 2

На этой карточке изображено пятно красно-черного цвета, и люди часто видят в нем что-то сексуальное. Части красного цвета обычно интерпретируются как кровь, и реакция на нее отображает, как

человек управляет своими чувствами и гневом и как справляется с физическим ущербом. Респонденты чаще всего говорят, что данное пятно напоминает им акт мольбы, двух людей, человека, глядящего в зеркало, или какое-то длинноногое животное, например собаку, медведя или слона.

- Если человек видит в пятне двух людей, это может символизировать взаимозависимость, одержимость сексом, амбивалентное отношение к половому контакту или сосредоточенность на связи и тесных взаимоотношениях с окружающими.
- Если пятно напоминает отражающегося в зеркале человека, это может символизировать эгоцентричность либо, напротив, склонность к самокритике. В каждом из двух вариантов выражается или негативная, или позитивная характеристика личности, в зависимости от того, какие чувства изображение вызывает у человека.
- Если респондент видит в пятне собаку, это может означать, что он верный и любящий друг. Если он воспринимает пятно как нечто негативное – значит, ему необходимо лицом к лицу встретиться со своими страхами и признать свои внутренние чувства.
- Если пятно напоминает человеку слона, это может символизировать склонность к раздумьям, развитый интеллект и хорошую память; однако иногда такое видение говорит о негативном восприятии собственного тела.
- Медведь, запечатленный в пятне, символизирует агрессию, соперничество, независимость, неповиновение. В случае с англоязычными пациентами может сыграть роль игра слов: bear (медведь) и bare (оголенный), что означает чувство незащищенности, уязвимости, а также искренность и честность отвечающего.
- Пятно на этой карточке напоминает о чем-то сексуальном, и если респондент видит в нем молящегося человека, это может указывать на отношение к сексу в контексте религии. Если при этом отвечающий видит в пятне кровь – значит, он ассоциирует с религией физическую боль или, испытывая сложные эмоции вроде гнева, прибегает к молитве, или ассоциирует гнев с религией.

Карточка 3

На третьей карточке изображено пятно из красных и черных чернил, и его восприятие символизирует отношение пациента к другим людям в рамках социального взаимодействия. Чаще всего респонденты видят на ней образ двух человек, смотрящегося в зеркало человека, бабочку или моль.

- Если человек видит в пятне двух обедающих людей – это значит, что он ведет активную социальную жизнь. Пятно, напоминающее двоих, моющих руки, говорит о незащищенности, ощущении собственной нечистоты либо о параноидальном страхе. Если респондент разглядел в пятне двух людей, играющих в какую-то игру, это часто указывает на то, что он занимает в социальных взаимодействиях позицию соперника.
- Если пятно напоминает человека, глядящего на свое отражение в зеркале, это может говорить об эгоцентричности, невнимательности к окружающим и неспособности разбираться в людях.

Карточка 4

Четвертую карточку специалисты называют «отцовской». Пятно на ней черного цвета, и некоторые его части нечеткие, размытые. Многие видят на этой картинке нечто большое и устрашающее – образ, который воспринимают обычно не как женский, а как мужской. Реакция на это пятно позволяет выявить отношение человека к авторитетам и особенности его воспитания. Чаще всего пятно напоминает респондентам огромное животное или монстра либо нору какого-то животного или его шкуру.

- Если пациент видит в пятне большое животное или монстра, это может символизировать чувство неполноценности и преклонение перед авторитетами, а также преувеличенный страх перед людьми, облеченными властью, в том числе перед собственным отцом.
- Если пятно напоминает отвечающему шкуру животного, это нередко символизирует сильнейший внутренний дискомфорт при обсуждении тем, связанных с отцом. Однако это может указывать и на то, что проблема собственной неполноценности или преклонения перед авторитетами для данного респондента неактуальна.

Карточка 5

На этой карточке мы вновь видим черное пятно. Ассоциация, вызванная им, как и образ на первой карточке, отображает наше истинное «Я». Глядя на это изображение, люди обычно не чувствуют угрозы, а поскольку предыдущие карточки вызывали у них совсем другие эмоции, на этот раз человек не испытывает особого напряжения или дискомфорта – следовательно, будет характерна глубоко личная реакция. Если увиденный образ очень отличается от ответа, данного при виде первой карточки, это означает, что карточки со второй по четвертую, скорее всего, произвели на него большое впечатление. Чаще всего это изображение напоминает людям летучую мышь, бабочку или моль.

Карточка 6

Картинка на этой карточке тоже одноцветная, черная; ее отличает текстура пятна. Это изображение вызывает у человека ассоциации с межличностной близостью, поэтому ее называют «сексуальной карточкой». Чаще всего люди говорят, что пятно напоминает им нору или шкуру животного, что может указывать на нежелание вступать в близкие отношения с другими людьми и, как следствие, на ощущение внутренней пустоты и изолированности от общества.

Карточка 7

Пятно на этой карточке тоже черное, и его обычно ассоциируют с женским началом. Поскольку люди чаще всего видят в этом пятне образы женщин и детей, ее называют «материнской». Если у человека возникают трудности с описанием изображенного на карточке – это может указывать на то, что у него в жизни складываются сложные отношения с женщинами. Респонденты часто говорят, что пятно напоминает им головы или лица женщин или детей; оно также может навевать воспоминания о поцелуе.

- Если пятно кажется похожим на головы женщин, это символизирует чувства, ассоциируемые с матерью отвечающего, которые сказываются и на его отношении к женскому полу в целом.
- Если пятно напоминает детские головки, это символизирует чувства, ассоциируемые с детством и потребностью в заботе

о ребенке, который живет в душе респондента, или на то, что взаимоотношения пациента с матерью нуждаются в пристальном внимании и, возможно, коррекции.

- Если человек видит в пятне две головы, склонившиеся для поцелуя, это говорит о его желании быть любимым и воссоединиться с матерью или о том, что он стремится воспроизвести некогда близкие отношения с матерью в других связях, в том числе романтических или социальных.

Карточка 8

На этой карточке есть и серый, и розовый, и оранжевый, и голубой цвета. Это не только первая многоцветная карточка в тесте, она еще и особенно сложная для интерпретации. Если именно при ее демонстрации или смене темпа показа картинок респондент испытывает явный дискомфорт – весьма вероятно, что в жизни у него есть сложности с обработкой сложных ситуаций или эмоциональных стимулов. Чаще всего люди говорят, что видят здесь четвероногое животное, бабочку или моль.

Карточка 9

Пятно на этой карточке включает зеленый, розовый и оранжевый цвета. Оно имеет неопределенные очертания, поэтому большинству людей трудно понять, что им напоминает это изображение. По этой причине данная карточка позволяет оценить, насколько хорошо человек справляется с отсутствием четкой структуры и неопределенностью. Чаще всего пациенты видят на ней либо общие очертания человека, либо некую неопределенную форму зла.

- Если отвечающий видит человека, то испытываемые при этом чувства передают, насколько успешно он справляется с неорганизованностью времени и информации.
- Если пятно напоминает некий абстрактный образ зла, это может указывать на то, что для ощущения комфорта человеку нужно, чтобы его жизнь имела четкий распорядок, и что он плохо справляется с неопределенностью.

Карточка 10

В последней карточке теста Роршаха больше всего цветов: тут есть и оранжевый, и желтый, и зеленый, и розовый, и серый, и голубой. По форме она несколько похожа на восьмую карточку, но по сложности больше соответствует девятой. Многие люди испытывают довольно приятные чувства при виде этой карточки, за исключением тех, кто был очень озадачен сложностью определения образа, изображенного на предыдущей карточке; при взгляде на эту картинку они чувствуют то же самое. Это может говорить о том, что им трудно справляться с похожими, синхронными или частично совпадающими стимулами. Чаще всего люди видят на этой карточке краба, омара, паука, кроличью голову, змей или гусениц.

- Образ краба символизирует тенденцию респондента слишком сильно привязываться к вещам и людям либо такое качество, как терпимость.
- Если человек видит на картинке лобстера, это может говорить о его силе, терпимости и способности справляться с незначительными проблемами, а также страхе навредить себе или потерпеть ущерб от кого-то другого.
- Если пятно напоминает паука, это может быть символом страха, ощущения, что человека силой или обманом втянули в трудную ситуацию. Кроме того, образ паука символизирует излишне опекающую и заботливую мать и власть женщины.
- Если человек видит голову кролика, это может символизировать репродуктивную способность и позитивное отношение к жизни.
- Змеи отражают чувство опасности или ощущение, что человека обманули, а также страх перед неизведанным. Змей также нередко расценивают как фаллический символ и ассоциируют с неприемлемыми или запретными сексуальными желаниями.
- Поскольку это последняя карточка в тесте, если пациент видит на ней гусениц, это говорит о перспективах его роста и понимании, что люди постоянно меняются и развиваются.

ЗРИТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Как мы видим

Человек получает информацию из окружающей среды через органы чувств: уши, нос, глаза. Они являются частью сложных сенсорных систем, получающих информацию из внешнего мира и посылающих ее в мозг. Изучая зрительное восприятие, психологи выяснили, как информация, поступающая в органы чувств, закладывает основы восприятия. Иными словами, они пытаются объяснить, каким образом мы понимаем, что в комнате стоит стул, если при этом в глаза нам бьет яркий свет, или почему мы воспринимаем приближающийся звук определенным образом. Надо сказать, психологи до сих пор не пришли к согласию в вопросе о том, в какой мере восприятие определяется информацией, заложенной в сенсорных стимулах. Сегодня существует две основные теории, которые объясняют, как обрабатывается сенсорная информация: теории нисходящей и восходящей обработки сенсорной информации; обе они имеют в психологическом научном сообществе убежденных сторонников.

НИСХОДЯЩАЯ ОБРАБОТКА СЕНСОРНОЙ ИНФОРМАЦИИ

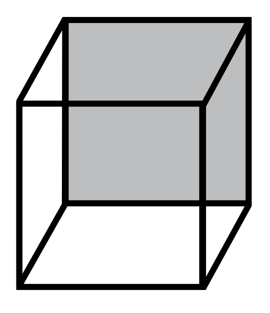
В 1979 году психолог Ричард Грегори предположил, что восприятие носит конструктивный характер и что, глядя на что-нибудь, человек с помощью чувственного восприятия строит гипотезы относительно того, что видит, основываясь на своем предыдущем опыте, – и эти предположения в большинстве случаев верны. Нисходящая обработка сенсорной информации основывается на распознавании образов и использовании контекстуальной информации. Например, при попытке прочесть неразборчивый почерк бывает трудно разобрать конкретное слово, а не все предложение, потому что смысл других слов, обеспечивая контекст, подсказывает смысл всего предложения.

По оценкам Грегори, почти 90 процентов информации, поступающей через глаза, до мозга не доходит, поэтому мозг использует предыдущий опыт для конструирования реальности. Восприятие включает в себя активный и масштабный анализ гипотез, обеспечивающий логичность информации, поступающей от органов чувств. Наши сенсорные рецепторы получают из среды новую информацию, которая объединяется с информацией об окружающем мире, накопившейся в сознании в результате предыдущего опыта.

КУБ НЕККЕРА

Сторонники теории нисходящей обработки сенсорной информации приводят в качестве аргумента своей правоты оптическую иллюзию под названием «Куб Неккера». С ее помощью они наглядно демонстрируют, что неверная гипотеза ведет к ошибкам восприятия, неверному представлению о действительности. Если долго и пристально смотреть на этот куб, то можно увидеть, как расположение его граней меняется. Иными словами, эта физическая модель нестабильна и фактически создает два разных восприятия.

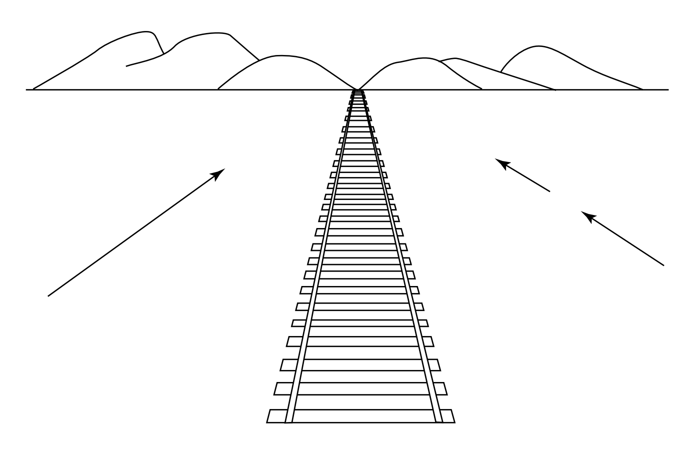
По мнению приверженцев теории нисходящей обработки информации, это происходит потому, что человеческий мозг вырабатывает на основе входящих сенсорных данных и предыдущего опыта две гипотезы, в равной мере достоверные и жизнеспособные, и потом не может решить, какую из них выбрать.



Куб Неккера

ВОСХОДЯЩАЯ ОБРАБОТКА СЕНСОРНОЙ ИНФОРМАЦИИ

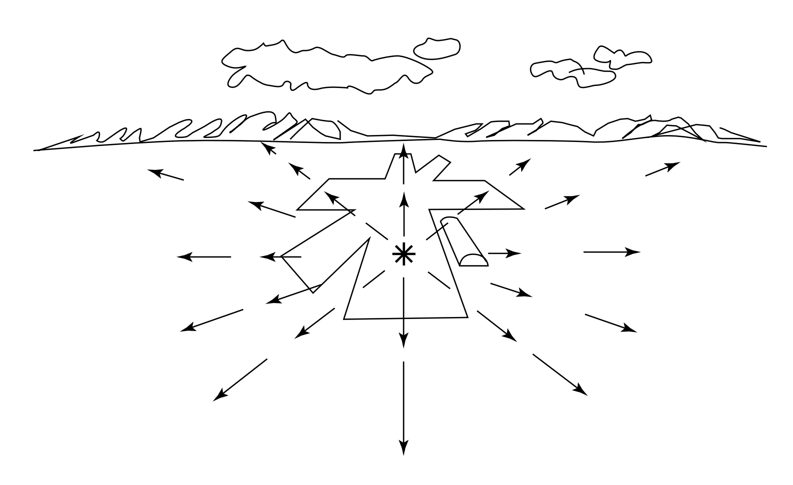
Не все психологи считают теорию нисходящей обработки сенсорной информации правильной. Так, психолог Джеймс Гибсон убежден в том, что даже сама идея проверки гипотезы в корне неверна; он утверждает, что процесс восприятия носит более прямой, непосредственный характер. По мнению ученого, смысл извлекается непосредственно из окружающего мира, поскольку информации в окружающей среде вполне достаточно. Согласно теории Гибсона, получаемая мозгом информация вообще никак не интерпретируется и не обрабатывается, потому что она достаточно содержательна сама по себе. В поддержку этой идеи приводится такой аргумент: если предположить, что, скажем, вы едете в быстро движущемся поезде и смотрите в окно, то объекты, более удаленные от вас, пролетают мимо с меньшей скоростью, чем те, что расположены ближе. И расстояние до удаленных объектов можно приблизительно определить по относительной скорости их движения. По теории восходящей обработки информации или обработки, управляемой данными, восприятие начинается с самого раздражителя и анализируется с одной-единственной стороны, выполняя, по сути, простое разбиение необработанной сенсорной информации для проведения более сложного анализа.



Вид из последнего вагона поезда

Во время Второй мировой войны Гибсон возглавлял отдел психологических исследований и, занимаясь отбором пилотов, проводил тесты на испытание глубинного зрения. В итоге он пришел к выводу, что восприятие поверхностей важнее, чем восприятие глубины или пространства, поскольку поверхности обладают свойствами, позволяющими человеку разграничивать объекты и отличать их друг от друга. Гибсон также утверждал, что частью процесса восприятия является понимание функции объекта – например, можно ли на нем сидеть, нести или бросить.

Работая в авиации, Гибсон предложил свою концепцию структуры светового потока. Когда пилот приближается к посадочной полосе, точка, к которой он идет, кажется ему недвижимой, в то время как все остальные окружающие объекты движутся от этой точки. По мнению Гибсона, структуры светового потока могут обеспечивать пилота абсолютно точной информацией относительно скорости, направления и высоты полета. Благодаря этой концепции психолог составил более полное описание своей теории восходящей обработки сенсорной информации, состоящее из трех частей. Они кратко описаны далее.



Оптический строй; инструкция по посадке

Структуры светового потока

- Если в оптическом строе* отсутствуют изменения или поток, воспринимающий статичен. Если изменения или поток есть, воспринимающий движется.
- Поток либо исходит из конкретной точки, либо движется по направлению к ней. Воспринимающий может определить направление движения, исходя из его центра; если поток движется по направлению к конкретной точке – значит, воспринимающий удаляется от нее; если поток исходит из какой-то точки, воспринимающий приближается к ней.

Инвариантные структуры светового потока**

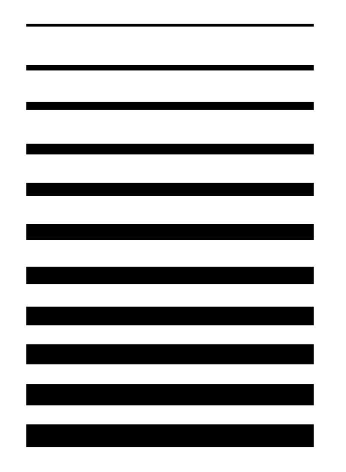
Каждый раз, когда мы двигаем глазами или головой или движемся в пространстве сами, в поле нашего зрения одни вещи входят, а другие из него выходят, поэтому мы крайне редко видим мир неподвижным.

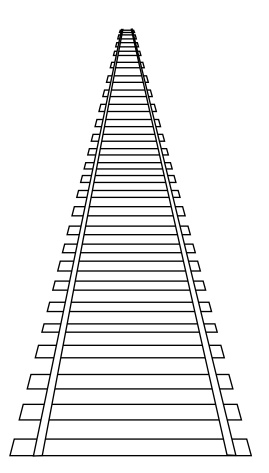
- При приближении к объекту структура светового потока его поверхности становится более четкой и выпуклой, а при удалении от него она, напротив, делается смазанной и менее заметной.
- Поскольку, когда мы перемещаемся, структура светового потока всегда одинакова, ее называют инвариантной, то есть не изменяющейся при движении наблюдателя. Она обеспечивает нас информацией об окружающей среде и представляет собой чрезвычайно важную подсказку при определении глубины. Наглядные примеры инвариантных структур – это текстура и линейная перспектива.

---

* Объемлющий оптический строй — это совокупность встроенных друг в друга телесных углов, образованных лучами отраженного от окружающего мира света, где основания этих углов образованы гранями компонентов окружающего мира, а вершины находятся в общей точке схождения этих лучей. *Прим. ред.*

** Инвариантные структуры светового потока — это структуры, обладающие определенными характеристиками, в которых задана информация об объективных свойствах и событиях окружающего мира, а также о возможностях, которые окружающий мир предоставляет наблюдателю для действий в нем. *Прим. ред.*





Градиент текстуры поверхности, создающий видимость глубины	Параллельные линии (в частности, железнодорожные рельсы), уходящие вдаль, кажутся сходящимися в одной точке

Структура светового потока как средство передачи глубины
Пример линейной перспективы

Аффорданс

Аффорданс – это подсказка в окружающей среде, подтверждающая восприятие и наполняющая его смыслом. Гибсон не разделял мнения, что смысл воспринимаемого объекта обеспечивается долгосрочной памятью; он утверждал, что то, как будет использоваться предмет, мы воспринимаем непосредственно, напрямую. Например, стул обеспечивает возможность посидеть, а лестница – возможность переместиться выше либо ниже. К важным аффордансам относятся:

- **Оптический строй** – структуры светового потока из окружающей среды, достигающие гла́за.
- **Относительная яркость.** Более четкие и яркие объекты воспринимаются как расположенные ближе.

- **Относительный размер.** По мере удаления объекта образ, видимый глазом, кажется меньше, а объекты с мелкими деталями кажутся более удаленными.
- **Высота расположения в поле зрения.** Удаленный объект находится выше в поле зрения.
- **Градиент структуры поверхности.** По мере удаления объекта «зерно» структуры становится более мелким.
- **Наложение.** Если образ одного объекта заслоняет в поле зрения образ второго – значит, первый объект находится ближе.

Ни теория Грегори, ни теория Гибсона не способны точно и полно описать, каким образом происходит сенсорное восприятие. Многие ученые разработали дополнительные теории, согласно которым нисходящая и восходящая обработка сенсорной информации взаимодействуют друг с другом с целью создания наилучшей ее интерпретации. Впрочем, каким бы ни было окончательное решение, обе описанные выше теории зрительного восприятия проложили психологам путь к лучшему пониманию этого сложнейшего процесса.

ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ

Поведение и разум как единое целое

Гештальтпсихология возникла в 1920-х годах; создателями этого направления психологии считаются Макс Вертгеймер, Курт Коффка и Вольфганг Кёлер. Эта научная школа основывается на идее, что поведение и хитросплетения разума человека не следует изучать отдельно, а нужно исследовать их как единое целое, потому что в сознании человека части опыта организуются в целую структуру, или гештальт*.

Представители этой школы считают, что целое не есть просто сумма отдельных частей. Основываясь на этой идее, гештальтпсихологи поделили перцептивный процесс, или процесс восприятия, на отдельные принципы и объяснили, как небольшие объекты группируются друг с другом, создавая более крупные. Гештальтпсихология изучает поведение, речь и восприятие человеком окружающего мира, после чего эти данные используются в терапевтических целях, чтобы помочь ему стать более цельной личностью или лучше разобраться в своей собственной личности.

СТРУКТУРНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРЦЕПТИВНОГО ПРОЦЕССА

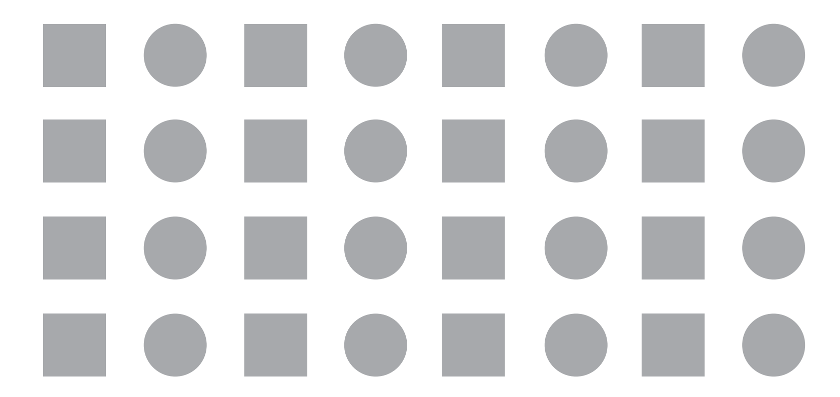
Чтобы продемонстрировать, что целое – это не просто сумма частей, гештальтпсихологи вывели структурные принципы организации восприятия. Эти принципы (или закономерности) представляют собой своего рода кратчайшие пути, используемые психикой для решения задач; они весьма убедительно объясняют, как объекты меньшего размера группируются друг с другом, образуя более крупные,

* Гештальт (нем. Gestalt — форма, образ, структура) — центральное понятие в гештальтпсихологии; это пространственно-наглядная форма воспринимаемых предметов, существенные свойства которых нельзя понять путем суммирования свойств их частей. *Прим. ред.*

и наглядно показывают, что между целым и разными составляющими его частями есть разница.

Схожесть

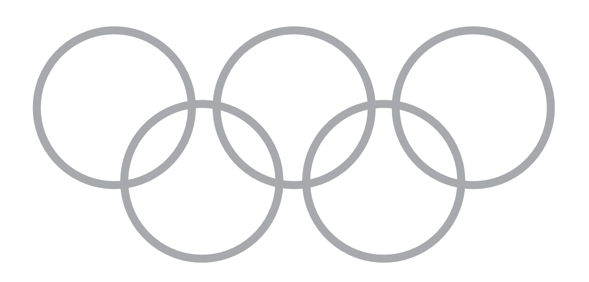
Похожие по размеру, цвету, очертаниям объекты воспринимаются вместе. Например, глядя на рисунок ниже, мы видим вертикальные колонки из кружков и квадратиков.



Восприятие похожих объектов группами

Целостность

Согласно этому принципу, восприятие имеет тенденцию к упрощению и целостности. Например, на этой иллюстрации люди, как правило, видят не комбинацию сложных форм, а пять колец.



Упрощенное восприятие объектов

Близость

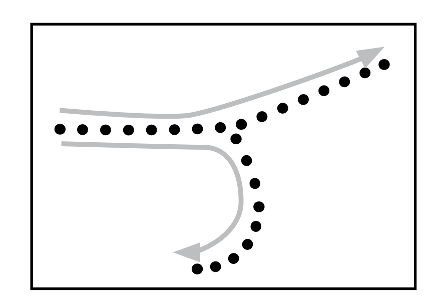
Группа объектов, расположенных близко друг к другу, воспринимается вместе. На следующем рисунке кружки справа кажутся большинству людей сгруппированными в горизонтальные ряды, а кружки слева – в вертикальные колонки.



Группировка по близости

Замкнутость

Принцип замкнутости отражает тенденцию восприятия завершать фигуру, чтобы она приобрела полную форму. Если точки кажутся соединенными между собой изогнутыми либо прямыми линиями, человеку видится плавное соединение; а линии воспринимаются как сгруппированные, а не отдельные линии и углы. Например, на представленном ниже рисунке большинство из нас видят нижнюю часть не как отдельную кривую, а как продолжение верхнего ряда точек.

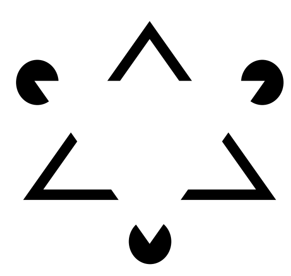


Воспринимаемая замкнутость

Закон завершенности (или замыкания)

Данный закон гласит, что мозг заполняет пробелы в образах сгруппированных объектов, создавая цельный образ.

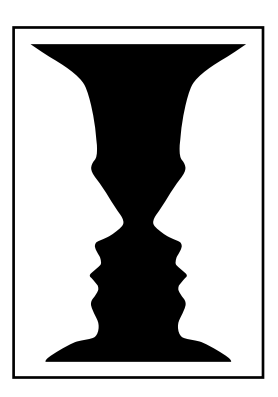
Так, наш мозг вполне успешно игнорирует пробелы на этой иллюстрации, замыкая контуры. Он сам предоставляет недостающую информацию и «дорисовывает» треугольники и кружки – фигуры, ему хорошо знакомые.



Восприятие форм в негативных пространствах

Фигура и фон

Согласно этому принципу, при восприятии объекта фигура всегда выдвинута вперед, а фон отодвинут назад. Даже если речь идет об одном образе (как на рисунке ниже), мы видим либо вазу, либо два обращенных друг к другу профиля, но никогда оба образа одновременно.



Распознавание переднего и заднего плана

ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ

В 1940-х годах супруги Фредерик и Лаура Перлз, основываясь на достижениях гештальтпсихологии, а также под влиянием других идей, в частности теорий Зигмунда Фрейда и Карен Хорни, основали новое направление психотерапии – гештальттерапию. Подобно гештальтпсихологии, сфокусированной на идее целостности, гештальттерапия базируется на идее о способности человеческого организма как единства всех функций и психики к саморегуляции и приспособлению к окружающей среде.

Представители ранней школы гештальтпсихологии в своей теории рассматривали фигуру и фон отдельно. В гештальттерапии эта идея используется для того, чтобы помочь человеку лучше осознать свою суть, понять самого себя. Терапия помогает людям рассмотреть и осознать свое «я» на фоне неразрешенных ситуаций и эмоций.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ГЕШТАЛЬТТЕРАПИИ

Одним из основных методов гештальттерапии считаются ролевые игры. Они помогают человеку находить выход из безвыходной ситуации или решение неразрешимой проблемы. Самая распространенная техника, придуманная Фредериком Перлзом, – это «пустой стул». При ее применении человек разговаривает с пустым стулом так, будто на нем кто-то сидит. Прием позволяет пациенту выпустить пар и найти новые решения своих проблем.

В гештальттерапии сильный упор также делается на анализ сновидений. Сторонники этого метода считают, что сны позволяют выявить психологические особенности личности, а также извлечь любые травмирующие переживания из прошлого. Для этого психотерапевт просит пациента на протяжении двух недель записывать свои сны, а затем, выбрав один, особенно яркий или значимый, разыграть его в реальной жизни. Считается, что таким образом человек воссоединяется с теми частями своего прошлого опыта, которые он отказывался признавать.

Еще один распространенный гештальттерапевтический метод предполагает битье дивана палками или колотушками, чтобы, как говорится, избавиться от чувства гнева. Представляя в воображении

то, что вызывает у него злость, и избивая этот образ палкой, пациент избавляется от неконструктивного гнева и сосредотачивается на своем истинном «Я».

Поскольку в основе этого психологического направления лежит идея лучшего осознания себя, пациенту обязательно нужно повысить уровень осознанности. Этого можно достичь, произнося фразу «Я знаю, что я...», чтобы тем самым четко определить свою самость. Например: «Я осознаю, что я сейчас сижу у письменного стола...», «Я осознаю, что я сейчас чувствую печаль» и далее в том же духе. Таким образом человек остается в настоящем и отделяет свои чувства от интерпретаций и субъективных оценок; такая техника помогает создать более четкое видение того, как пациент понимает себя. Этот метод, пожалуй, самый известный и одновременно самый простой.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Понимание того, что на самом деле происходит в твоей голове

Когнитивная психология изучает познавательные процессы человеческого сознания. До 1950-х годов в психологической науке доминировал бихевиоризм, но в последующие два десятилетия ученые постепенно перешли от наблюдения за поведением людей к исследованию психических процессов, таких как восприятие, память, мышление и воображение, и сфокусировались на таких аспектах познавательной деятельности, как внимание, решение задач (или проблем) и принятие решений, речь. Когнитивная психология отличается от психоанализа тем, что в ней для объяснения психических процессов используются научные методы исследования, а не субъективное восприятие психоаналитика. Период 1950–1970-х годов часто называют когнитивной революцией, потому что именно в это время были созданы исследовательские методики и научные модели обработки данных. Впервые этот термин ввел в лексикон американский психолог Ульрих Найссер в вышедшей в 1967 году книге «Когнитивная психология».

Две базовые предпосылки когнитивной психологии

Отдельные составляющие психических процессов можно выявить и понять с помощью научных методов. Внутренние процессы психики могут быть описаны посредством алгоритмов или правил, применяемых в моделях обработки информации.

ВНИМАНИЕ

В когнитивной психологии основное внимание уделяется тому, как мозг обрабатывает и анализирует конкретные стимулы, поступающие из окружающей среды. Например, читая книгу, вы испытываете

множество разных ощущений: чувствуете вес книги в руке; слышите звук голоса человека, разговаривающего рядом с вами по телефону; ощущаете, что сидите на стуле; видите деревья за окном; в голове мелькают воспоминания о недавнем разговоре и многое другое. Когнитивные психологи изучают способность человека испытывать все эти чувства и при этом фокусироваться на какой-то конкретной задаче.

СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

- **Концентрированность** – степень сосредоточенности сознания на конкретном объекте. Внимание человека может очень ненадолго привлечь звуковой, тактильный или зрительный раздражитель, например звонок телефона или другое внезапное событие, но затем он возвращается к выполняемой в настоящий момент задаче или больше не обращает внимания на действие этого стимула.
- **Устойчивость** – способность на протяжении относительно длительного периода времени концентрировать внимание на выполнении задачи. Например, моющий посуду человек с устойчивым вниманием будет делать это до тех пор, пока не вымоет последнюю тарелку. Но если он утратит фокус, то может бросить дело на полпути и заняться чем-то другим. По мнению ученых, большинство взрослых людей и подростков не способны концентрироваться на одной задаче дольше двадцати минут – как правило, они постоянно отвлекаются, а потом снова возвращаются к делу. Такая особенность внимания не позволяет им концентрироваться на довольно продолжительных видах деятельности, например просмотре фильма.
- **Распределенность** – способность распределять внимание сразу на несколько объектов. Это свойство влияет на объем обрабатываемой мозгом информации и имеет определенный предел.
- **Избирательность** – способность концентрироваться на существенной информации и одновременно отфильтровывать неважную. Например, на шумной вечеринке человек способен поддерживать беседу с одним или несколькими собеседниками несмотря

на то, что его органы чувств бомбардирует множество сенсорных раздражителей.

СЛЕПОТА НЕВНИМАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТ С НЕВИДИМОЙ ГОРИЛЛОЙ

Феномен слепоты невнимания, или перцептивной слепоты, наглядно показывает, что происходит при перегрузке мозга ощущениями. Суть его состоит в том, что человек часто не замечает очевидного, даже если оно находится прямо у него перед глазами. Таким видом слепоты время от времени страдают все, так как замечать все визуальные стимулы просто невозможно.

Существование данного феномена подтверждает один известный эксперимент, проведенный американским исследователем Дэниелом Саймонсом. Его участникам показывали короткое видео, в котором две группы людей (одни в белых футболках, другие в черных) перебрасывались баскетбольными мячами, и просили подсчитать, сколько бросков сделала одна из команд. Пока две группы перебрасывались мячами, в центре спортзала появлялся человек в костюме гориллы. Он стучал кулаками по груди и преспокойно удалялся из поля зрения. После просмотра испытуемых спрашивали, заметили ли они что-нибудь необычное, и около 50 процентов людей отвечали отрицательно. Опыт весьма убедительно доказывает, что то, что попадает в поле нашего зрения, в значительной мере зависит от внимания.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ

В когнитивной психологии задача определяется как некая трудность, неопределенность или сомнение, которая разрешается в ходе процесса мышления. Решение задачи включает в себя ее изучение, анализ и выработку оптимального варианта реакции; главная его цель – преодолеть препятствие и сделать наилучший выбор из всех возможных.

Алгоритм решения задач

По мнению исследователей, успешнее всего задача решается при использовании определенной последовательности в ходе процесса мышления. Но, несмотря на это, иногда очередность действий нарушается – например, происходит перескакивание через несколько этапов либо многократное (столько раз, сколько требуется для достижения желаемого результата) возвращение к одному этапу. Перечислим эти этапы:

1. **Распознание задачи.** На первом этапе признается необходимость решения задачи. Казалось бы, это довольно просто, однако неверная идентификация источника проблемы приводит к ряду неэффективных, а возможно, и тщетных попыток решить задачу.
2. **Определение задачи и оценка имеющихся ресурсов.** Чтобы решить задачу, сначала ей нужно дать четкое и исчерпывающее определение. Также стоит оценить имеющиеся под рукой инструменты.
3. **Выработка стратегии.** Здесь все зависит от условий задачи и уникального опыта человека.
4. **Организация информации для решения задачи.** На данном этапе происходят организация всей доступной информации и подготовка к выработке подходящего решения.
5. **Распределение и использование интеллектуальных и физических ресурсов.** В зависимости от значимости задачи ее решение может потребовать затрат определенных ресурсов: денег, времени и прочих. Если задача не слишком важная, выделять для ее решения значительные и ценные ресурсы, скорее всего, нецелесообразно.
6. **Отслеживание прогресса.** При отсутствии прогресса в решении задачи приходится переосмыслить первоначально выбранный подход и выбирать другую стратегию.
7. **Оценка результата.** Ради уверенности в том, что выбранное решение обеспечит наилучший результат из всех возможных, необходимо оценивать достигнутое, как, например, в случае с оценкой рабочим выхода продукции за рабочую смену или проверкой учеником правильности полученного ответа с приведенным в конце учебника.

КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ

Задачи бывают хорошо и плохо структурированные. Для задач первого типа характерны четкие цели и предельно ясные пути решения, препятствия, которые легко идентифицировать на основе имеющейся в распоряжении информации. Для решения плохо структурированных задач нет простых способов или формул. Чтобы определить, понять и решить такие задачи, необходимо провести специальное расследование.

Поскольку плохо структурированные задачи невозможно решить по простой формуле, нужно собрать и проанализировать достаточно большое количество информации. Тем не менее в подобного рода задачах часто бывает легко выделить хорошо структурированные более мелкие задачи. Для решения стоящей проблемы может потребоваться комбинация разных стратегий. Исследователи выявили более пятидесяти различных стратегий для решения задач. Перечислим наиболее распространенные:

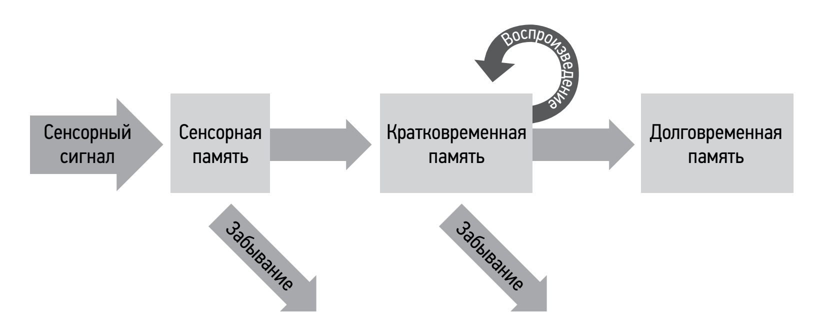
- **«Мозговой штурм».** Составляется список всех предложенных вариантов без предварительной оценки, а затем каждый анализируется и выбирается один – наиболее перспективный.
- **Аналогия** представляет собой использование варианта, эффективность которого доказана при решении похожих проблем.
- **Разбиение на части.** Сложная, большая задача делится на ряд более простых и менее трудных.
- **Проверка гипотезы.** Исходя из имеющихся данных вырабатывается гипотеза и собирается дополнительная информация с целью проверки гипотезы.
- **Метод проб и ошибок.** Опробуются случайные решения до тех пор, пока не будет найдено нужное.
- **Исследование** представляет собой адаптацию и применение существующих идей, выработанных ранее для решения похожих проблем.
- **Анализ средств и цели.** В каждой итерации решения задачи совершаются оптимальные действия, позволяющие приблизиться к конечной цели.

ПАМЯТЬ

В когнитивной психологии под памятью понимают психический процесс приобретения, хранения, удержания и воспроизведения информации. Механизм памяти представляет собой три взаимосвязанных процесса: кодирование, хранение и воспроизведение информации*.

Для создания нового воспоминания информацию первым делом нужно закодировать, преобразовав ее в практичную, пригодную к использованию форму. Запомненные данные сохраняются в памяти, чтобы их можно было использовать позже. Большинство сведений хранятся в памяти без участия сознания до тех пор, пока они нам не понадобятся. Когда возникает потребность в какой-либо информации, она извлекается из памяти и переносится в зону сознания.

Лучше разобраться в механизме памяти вам поможет рисунок, изображенный ниже.



Последовательность формирования воспоминаний

По времени сохранения информации различают три вида памяти.

1. **Сенсорная память** – самый первый этап. Сенсорная информация, поступающая из окружающей среды через органы чувств в форме точного отпечатка, сохраняется очень короткий период времени. Согласно исследованиям, звуковые данные хранятся три-четыре секунды, а зрительные – не дольше половины секунды**. Поскольку

* Российская психология выделяет четыре процесса памяти: запоминание, хранение, воспроизведение и забывание. *Прим. ред.*

** В психологической литературе чаще встречаются другие оценки. Так, длительность визуальной сенсорной памяти обычно оценивают не более чем в 100 мс. *Прим. ред.*

количество информации может быть избыточным, определяется и используется только существенная ее часть.

2. **Кратковременная память.** Этот вид памяти также называют оперативной памятью. Здесь информация хранится в течение нескольких минут (благодаря концентрации внимания на сенсорных стимулах), после чего она обычно быстро забывается, а при многократном воспроизведении поступает на длительное хранение.
3. **Долговременная память.** Этот вид памяти постоянно хранит информацию. Хранящимися в ней данными человек не пользуется постоянно, но в случае необходимости они могут быть извлечены и воспроизведены. Одни сведения извлекаются быстро и без труда, к другим получить доступ намного труднее.

Разница между кратковременной и долговременной памятью

Разницу между кратковременной и долговременной памятью легко понять, если подумать о том, как происходит воспроизведение воспоминаний. Например, кратковременные воспоминания хранятся и извлекаются из памяти в последовательном порядке и по большей мере относятся к сенсорным. Иными словами, если вас попросят назвать шестое слово из только что перечисленного списка, вам придется перечислить в уме слова в том порядке, в каком вы их слышали, чтобы вспомнить. А в долговременной памяти информация хранится и воспроизводится на основе смысла и ассоциаций.

КАК ОРГАНИЗОВАНА ПАМЯТЬ

Мы способны извлекать воспоминания из долговременной памяти и использовать запомнившуюся информацию при взаимодействии с другими людьми, принятии решений и решении проблем. По сей день остается загадкой, как именно организована информация, однако ученые уже выяснили, что воспоминания объединяются в группы в результате кластеризации. В ходе этого процесса данные делятся

на категории, благодаря чему намного проще запоминаются. Посмотрите, например, на следующую группу слов:

Зеленый
Стол
Земляника
Голубой
Стул
Банан
Персик
Оранжевый
Диван

Теперь, не подглядывая, попробуйте записать слова из списка. Ваша память наверняка сгруппирует их в три разные категории: цвет, фрукты и мебель.

Если что-то вертится на языке…

Современные исследования позволяют предположить, что чем больше времени вы сосредоточенно тратите на то, чтобы вспомнить, что вы только что хотели сказать, тем менее вероятно, что вам это удастся, и более вероятно, что это же слово еще раз выскользнет у вас из головы в будущем.

Память играет в человеческой жизни чрезвычайно важную роль. Жизненный опыт и отношение к окружающему миру в огромной мере зависят от нашей памяти – как кратковременной, так и долговременной. К сожалению, несмотря на то что сегодня наука далеко продвинулись в понимании этой темы, истинная природа памяти по-прежнему остается для нас загадкой.

ТЕОРИЯ КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА

Борьба с собственным «я»

В 1957 году психолог Леон Фестингер представил миру теорию когнитивного диссонанса, суть которой состояла в том, что каждым человеком движут стремление к упорядоченному восприятию мира и желание избежать дисгармонии (диссонанса) любых его убеждений, ценностей, предпочтений и идей (когниций) и что все люди ориентированы на сохранение гармонии (консонанс). Когнитивный диссонанс возникает, когда человек испытывает дискомфорт из-за несоответствия между двумя когнитивными элементами. Чтобы ослабить этот дискомфорт и восстановить баланс, когниции необходимо каким-то образом откорректировать.

Для проверки своей теории Фестингер решил изучить поведение членов религиозной секты. Он наблюдал за людьми, которые верили в то, что наша планета обречена и в скором времени будет уничтожена мощным наводнением. Многие зашли в этой вере так далеко, что в ожидании предстоящей катастрофы продали свои дома и уволились с работы. Но великое наводнение так и не произошло. Фестингер же внимательно наблюдал за их реакцией.

Некоторые признали, что были ослеплены, и ушли из секты; но самые ярые приверженцы довольно скоро предложили новую интерпретацию событий, которая подтверждала их первоначальную идею. В частности, они стали утверждать, что Землю спасла их безграничная вера. Иными словами, при возникновении конфликта между когнициями члены секты старались изменить свои убеждения таким образом, чтобы восстановилась гармония.

Научное определение

Когниция — акт познания, выраженный в форме эмоции, поступка, идеи, убеждения, ценности или установки. Например, понимание, что вы поймали брошенный мяч, что какая-то песня вызывает у вас ощущение счастья, что вам нравится зеленый цвет, представляет собой когницию. Человек может воспринимать одновременно множество разных когниций, и все они находятся в диссонансных либо консонансных отношениях с другими когнициями.

ЭКСПЕРИМЕНТ В ОБЛАСТИ КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА

Когнитивный диссонанс возникает в случае, когда человек вынужден делать то, чего ему в глубине души делать не хочется. При этом диссонанс создается между когницией «Я не хочу этого делать» и реальным поведением. Действия человека, явно не согласующиеся с его убеждениями, называют вынужденной уступчивостью.

Поскольку никто не в силах изменить свои прошлые поступки, единственный способ уменьшить диссонанс заключается в изменении отношения к своим действиям. Чтобы наглядно продемонстрировать феномен вынужденной уступчивости, Леон Фестингер и Джеймс Карлсмит провели следующий эксперимент.



КЛАССИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОГНИТИВНОГО ДИССОНАНСА

1. Испытуемых делят на две группы. Первой группе не сообщают о том, что́ ей предстоит делать; второй группе говорят, что занятие будет на редкость интересным и увлекательным.

2. Далее участники эксперимента выполняют ряд рутинных, невероятно скучных, однообразных заданий. Например, первые полчаса они одной рукой поочередно перекладывают двенадцать ложек с подноса и обратно, следующие полчаса они снова одной рукой поворачивают фишки на доске на четверть оборота. По окончании цикла — повернув все сорок восемь фишек в одну сторону — они должны вернуть их в прежнее положение.
3. После завершения эксперимента испытуемых опрашивают, насколько интересно им было выполнять эти задания.
4. Здесь стоит отпустить примерно треть участников — это контрольная группа. Прежде чем распустить ее, люди обсуждают, что можно сделать для усовершенствования проекта будущих исследований.
5. Всем остальным предоставляется право самим стать экспериментаторами. Им нужно будет рассказать следующей группе участников о задачах, которые тем предстоит выполнить, в исключительно позитивном свете. Половине группы за это обещают заплатить по одному доллару, а второй половине — по двадцать.
6. Затем испытуемых опрашивают еще раз, прося составить рейтинг четырех разных частей эксперимента и оценить: показались ли им выполняемые задания интересными и увлекательными (по шкале от –5 до +5 баллов); помог ли эксперимент больше узнать о собственных навыках (по шкале от 0 до 10 баллов); считают ли они, что эксперимент оценивает что-то действительно важное (по шкале от 0 до 10 баллов); хотелось бы им в будущем принять участие в подобном исследовании (по шкале от –5 до +5 баллов).

Результаты эксперимента

В первоначальном эксперименте Фестингера и Карлсмита 11 из 71 ответа по разным причинам оказались недействительными. В остальных случаях оценки участников распределились следующим образом:

ВОПРОС	КОНТРОЛЬНАЯ ГРУППА (N = 20)	ЭКСПЕРИМЕН-ТАЛЬНАЯ ГРУППА, ПОЛУЧАВШАЯ ПО 1 ДОЛЛАРУ (N = 20)	ЭКСПЕРИМЕН-ТАЛЬНАЯ ГРУППА, ПОЛУЧАВШАЯ ПО 20 ДОЛЛАРОВ (N = 20)
Насколько интерес-ными были задания (от –5 до +5)	–0,45	+1,35	–0,05
Как много нового они узнали (от 0 до 10)	3,08	2,80	3,15
Важность для науки (от 0 до 10)	5,60	6,45	5,18
Готов ли человек еще раз поучаство-вать в подобном эксперименте	–0,62	1,20	–0,25

Фестингер и Карлсмит считали самым важным ответ на первый вопрос: по мнению исследователей, именно эти результаты указывали на когнитивный диссонанс. Поскольку контрольной группе денег не предлагали, их ответы точно выражали их отношение к эксперименту (с рейтингом –0,45). А существенную разницу между группами, получившими по одному и по двадцать долларов, ученые объяснили когнитивным диссонансом.

Участники эксперимента столкнулись с конфликтом двух когниций: «Я сказал другому человеку, что это было интересно» и «На самом деле мне было ужасно скучно». При этом если испытуемый получал один доллар, он рационализировал свои установки, убеждая себя в том, что выполняемые задания действительно были весьма увлекательными, поскольку только так он мог оправдать свой поступок. А вот у членов группы, которой предложили по двадцать долларов, по мнению Фестингера и Карлсмита, было вполне убедительное денежное оправдание их действий. Следовательно, первая группа испытывала когнитивный диссонанс, так как у нее не было веского оправдания своего поступка.

КОНЦЕПЦИЯ РЕДУКЦИИ ПОТРЕБНОСТИ

Стремление к оптимальному балансу

В 1940-х и 1950-х годах бихевиорист Кларк Халл попытался объяснить поведение человека, предложив концепцию редукции (ослабления) потребности. Психолог высказал идею, что все люди имеют физиологические потребности, вызывающие внутренний дискомфорт, который мотивирует их на определенные поступки. Халл считал эти потребности состояниями тревоги и возбуждения, которые имеют психологическую либо биологическую природу. По теории ученого, мотив человека кроется в стремлении ослабить эти потребности, что, по его мнению, чрезвычайно важно для сохранения внутреннего спокойствия. К наиболее распространенным примерам потребностей, согласно концепции Халла, относятся жажда, голод и потребность в тепле. Чтобы удовлетворить их, люди пьют, едят и тепло одеваются или включают обогреватель.

Основываясь на работах Ивана Павлова, Чарльза Дарвина, Джона Уотсона и других ученых, Халл поставил в центр своей теории концепцию гомеостаза (оптимального состояния организма), утверждая, что поведение человека представляет собой один из способов поддержания оптимального баланса.

Научное определение

Гомеостаз — это свойство организмов восстанавливать и поддерживать неизменность своей внутренней среды, например терморегуляция.

Халл принадлежал к необихевиористам, поэтому он настаивал на том, что поведение объясняется научением, то есть чередой стимулов и реакций. Определенная форма поведения подкрепляется редукцией потребности, что повышает шанс его повторения в будущем.

МАТЕМАТИКО-ДЕДУКТИВНАЯ ТЕОРИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Халл не ограничился концепцией редукции потребности — он попытался вывести формулу научения, которая эмпирически дополняла бы его теории и давала бы более глубокое объективное объяснение того, как потребности влияют на поступки и мысли людей. (Его метод называют гипотетико-дедуктивным.) Ученый предложил следующую формулу:

$$sEr = V \times D \times K \times J \times sHr \times sIr - Ir - sOr - sLr,$$

где **sEr** — потенциал реакции, то есть шанс, что организм ответит рефлексом (response) на раздражитель (stimulus); **V** — раздражитель; **D** — сила потребности, определяемая масштабом биологической депривации*; **K** — сила цели, или побудительная мотивация; **J** — задержка перед началом поиска подкрепления; **sHr** — сила привычки, определяемая объемом научения, имевшего место в прошлом; **sIr** — условно-рефлекторное торможение, или результат отсутствия подкрепления либо его недостаточности; **Ir** — торможение реакции, или инертность, психическая усталость; **sOr** — случайная погрешность; **sLr** — порог реакции.

КРИТИКА КОНЦЕПЦИИ РЕДУКЦИИ ПОТРЕБНОСТИ

Научный подход и экспериментальные методики Халла оказали на дальнейшее развитие психологии значительное влияние, но сегодня его концепция редукции потребности особой популярностью не пользуется. Переменные в дополняющей эту теорию формуле определены слишком узко, из-за чего составлять прогнозы на основе повторяющегося опыта чрезвычайно трудно.

---

* Депривация — лишение человека тех условий жизни, к которым он привык, а также состояние невозможности удовлетворения витальных потребностей, например принудительное голодание или изоляция от социальных контактов и впечатлений. *Прим. ред.*

Одна из самых больших проблем концепции Халла состоит в том, что в ней не учитываются вторичные подкрепляющие стимулы и их влияние на редукцию потребности. Если первичные подкрепляющие стимулы непосредственно воздействуют на физиологические и психологические потребности, то вторичные не ослабляют их напрямую. Например, деньги – вторичный подкрепляющий стимул. Они не могут ослабить потребность, но являются источником подкрепления и позволяют получить первичный подкрепляющий стимул для редукции потребности.

Теорию Халла также критикуют за то, что она не объясняет, почему человек выбирает формы поведения, не редуцирующие потребность. Например, почему мы пьем, не испытывая жажды? Почему едим, когда не голодны? А некоторые из нас еще и усиливают реакцию на стимулы, добровольно занимаясь экстремальными видами деятельности, такими как банджи-джампинг или парашютизм. Эти занятия не удовлетворяют никакие биологические потребности; более того, при этом человек подвергает себя опасности. Впрочем, несмотря на все недостатки теории Халла, его идеи в области редукции потребностей побудили целое поколение психологов попытаться изучить факторы, заставляющие человека действовать и реагировать на стимулы окружающей среды.

ГАРРИ ХАРЛОУ (1905–1981)

Обезьяны — это серьезно

Гарри Харлоу (урожденный Гарри Израел) родился 31 октября 1905 года в Фэрфилде. По окончании школы он поступил в колледж Рида в Орегоне, но позже перевелся в Стэнфордский университет, где собирался специализироваться на английском языке. В 1930 году Гарри (к этому времени он уже сменил фамилию) окончил Стэнфорд со степенью доктора психологии.

После учебы Харлоу преподавал в Висконсинском университете в Мэдисоне, а через год основал Лабораторию для изучения поведения приматов, которая в 1964 году слилась с Висконсинской региональной лабораторией приматов. Став директором этого исследовательского центра, ученый провел в нем много важных и весьма неоднозначных с точки зрения этики экспериментов.

Харлоу сфокусировал внимание на изучении такой сложной темы, как любовь. Он хотел опровергнуть популярную в те времена теорию привязанности, согласно которой любовь зарождается в младенце к матери, потому что она кормит его грудью, а затем распространяется на остальных членов семьи.

В 1957 году Харлоу начал свой знаменитый – точнее говоря, печально известный – опыт с участием макак-резус, призванный продемонстрировать эффекты любви. Эта работа ученого не только оказала огромное влияние на мир психологии, но и сыграла ключевую роль в изменении подходов к уходу за детьми, используемых в учебно-воспитательных учреждениях, таких как детские дома, центры социального обслуживания и агентства по усыновлению.

Надо сказать, хотя Харлоу изучал формирование привязанности и любви, его собственная жизнь в этом смысле была довольно сложной. В первый раз он женился в 1946 году на студентке университета, как и он сам. В том же году он развелся и женился снова. Вторая его жена была детским психологом. Она родила ему двоих детей. В 1970 году она скончалась после долгой и мучительной борьбы с онкологическим заболеванием, и уже через год Харлоу вновь женился на женщине, которая была его первой женой. После ее

смерти ученый пережил период сильнейшей депрессии и алкоголизма и совершенно перестал общаться с детьми. Гарри Харлоу скончался 6 декабря 1981 года.

Награды и достижения

За свою жизнь Гарри Харлоу многого достиг и был отмечен различными наградами.

- С 1950 по 1952 год был главой научно-исследовательского филиала сухопутных войск США.
- С 1950 по 1952 год возглавлял подразделение антропологии и психологии Национального научно-исследовательского совета США.
- В 1956 году награжден медалью Говарда Кросби Уоррена Общества психологов-экспериментаторов.
- С 1958 по 1959 год был президентом Американской психологической ассоциации.
- В 1967 году награжден Национальной научной медалью США.
- В 1973 году награжден золотой медалью Американской психологической ассоциации.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА МАКАКАХ-РЕЗУС

Харлоу не верил в то, что взаимоотношения между матерью и ребенком зарождаются на почве потребности живого существа утолить голод и жажду и избежать боли. Чтобы описать и классифицировать чувство привязанности, ученый провел ряд экспериментов с детенышами макак-резус.

Детеныши приматов рождаются более развитыми, чем младенцы, и так же, как человеческие дети, умеют выражать некоторые эмоции и нуждаются в заботе и уходе. В одном из своих самых знаменитых опытов Харлоу изготовил двух суррогатных «мам» для детенышей макак-резус. Этих малышей он забрал у настоящих обезьян через несколько часов после рождения и сразу подсадил к искусственным мамам. Одни были сделаны из мягкого плюша, но покормить детеныша не могли, а ко вторым, смотанным из проволок, были приделаны бутылочки с молоком.

По наблюдениям Харлоу, малыши проводили с проволочной «мамой» ровно столько времени, сколько требовалось для насыщения, а все остальное время сидели, прижавшись к приятной на ощупь, теплой и мягкой плюшевой «маме». Такое поведение однозначно доказывало, что макаки нуждались не только в удовлетворении физиологических потребностей и что связь матери с младенцем не следует сводить к эффекту грудного вскармливания.

Затем Харлоу поделил обезьян на две группы: первая проводила все время с плюшевой «мамой», а вторая – с проволочной. В обеих группах детеныши потребляли одинаковое количество молока и росли одинаковыми темпами, но в их поведении отмечались существенные различия, которые психолог также объяснил эффектом эмоциональной привязанности к плюшевой «маме» и отсутствием такого эффекта у тех особей, чья «мама» была проволочной. Например, если макак из первой группы что-то пугало, они мчались за защитой к плюшевой «маме», прижимались к ней и сидели так, пока не успокаивались. А когда страх испытывали обезьянки из второй группы, они падали на пол, катались по нему и визжали. По наблюдениям Харлоу, их поведение очень напоминало поведение детей, больных аутизмом, а также взрослых пациентов психиатрических лечебниц.

Психолог продолжил свои эксперименты с применением абсолютно негуманных методов. Решив проверить истинность пословицы «лучше поздно, чем никогда», он на целых восемь месяцев изолировал новорожденных макак-резус, полностью лишив их контакта с другими обезьянами, и даже с суррогатными «мамами». Ученый повторял этот опыт с разными сроками, в течение которых детеныши жили в абсолютном одиночестве, и в итоге пришел к выводу, что синдром лишения матери фактически можно нейтрализовать, при условии, что детеныш макаки был отлучен от матери не дольше трех месяцев, а человеческий младенец – не дольше полугода.

ЗНАЧЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ ХАРЛОУ

Конечно, исследования Гарри Харлоу были весьма противоречивы в выборе методик, а по современным меркам они просто бесчеловечны, однако, как уже было отмечено, его открытия оказали огромное влияние на работу учебно-воспитательных заведений, агентств

по усыновлению, детских домов и социальных служб. Харлоу весьма убедительно доказал, что привязанность и любовь – обязательные компоненты нормального развития ребенка, а лишение матери наносит ему непоправимый эмоциональный ущерб. Его опыты сыграли ключевую роль в разработке методов реабилитации подвергшихся жестокому обращению и беспризорных детей, а еще они однозначно доказали, что для эмоционального и психического благополучия детей усыновление, без всяких сомнений, представляет собой более предпочтительный вариант, нежели отправка в детское учебно-воспитательное учреждение.

ЖАН ПИАЖЕ (1896–1980)

Развитие детей

Жан Пиаже родился в 1896 году в городе Невшатель, в Швейцарии, в семье профессора средневековой литературы. Свою мать он вспоминал как человека невротического характера; ее поведение и зародило в мальчике интерес к психологии.

Пиаже получил степень доктора философии в области естественных наук Невшательского университета. Далее, проучившись один семестр в Цюрихском университете, он увлекся психоанализом и вскоре переехал во Францию. Там Пиаже начал работать в учебно-воспитательном учреждении для мальчиков под руководством Альфреда Бине*, где и занялся исследованиями в области развития интеллекта. До тех пор, пока Пиаже не заинтересовался темой когнитивного развития, в психологической науке считалось, что взрослые люди просто более опытные мыслители, чем дети. Во время работы в лаборатории Пиаже заинтересовали причины, которыми дети объясняли свои неправильные ответы на вопросы, требующие логического мышления. Ученый решил провести систематическое исследование в области когнитивного развития и сделал это – первым в истории психологии.

В 1923 году Жан Пиаже женился на Валентин Шатенау, и у них родилось трое детей. К тому времени тема интеллектуально-эмоционального развития захватила ученого целиком, поэтому он неформально изучал, как развиваются его собственные дети. Эти наблюдения со временем привели его к одному из важнейших и известнейших открытий – теории стадиального развития психики.

За свою жизнь Жан Пиаже опубликовал более шестидесяти книг и сотни статей. Он оставил яркий след не только в психологии, но и в области образования, социологии, экономики, юриспруденции и эпистемологии. Скончался ученый 16 сентября 1980 года.

---

* Альфред Бине — выдающийся французский психолог и педагог, основатель первой во Франции экспериментальной лаборатории психологии; вместе с Т. Симоном составил диагностический тест умственного развития детей, названный по имени его авторов. *Прим. ред.*

ТЕОРИЯ РАЗВИТИЯ ИНТЕЛЛЕКТА

Когда Пиаже только начинал работать над своей теорией, его подход резко отличался от всего, что ученые и исследователи делали в этом направлении до него.

- Вместо того чтобы изучать всех научающихся, он сосредоточил внимание на детях.
- Теория касалась научения не конкретному поведению или знаниям, в ней рассматривалось развитие в целом.
- Вопреки общепринятому в то время мнению, что развитие психики представляет собой постепенный процесс, в ходе которого поведение человека становится все более сложным, Пиаже выделил несколько отдельных стадий, описав их четкими количественными характеристиками.

Пиаже считал, что дети – не просто менее компетентные мыслители, чем взрослые, но они рождаются с базовой психической организацией, которая представляет собой набор генетических и эволюционных признаков, и их научение и знания суть производные от этой структуры. Исходя из этой предпосылки, ученый попытался объяснить процессы и механизмы работы психики у младенцев и детей постарше, которые со временем позволяют им научиться мыслить логически и оперировать гипотезами. По мнению Пиаже, понимание окружающей среды развивается у детей постепенно, и они неизбежно сталкиваются с расхождениями между тем, что им уже известно, и тем, что они узнают. В теории интеллектуального развития Пиаже можно выделить три отдельных компонента:

1. **Схемы действия** – это основные строительные блоки знаний, объединяющие объекты по сходству и различию. Каждая схема касается какой-то одной части знаний об окружающем мире – например действий, объектов или концепций – и представляет собой ряд взаимосвязанных представлений, которые используются для понимания конкретной ситуации и выбора реакции на нее. Скажем, если ребенку показывают картинку с изображенной на ней собакой, он создает для себя схему внешнего вида животного: четыре лапы, хвост, уши и так далее.

Если ребенок может объяснить то, что он ощущает и воспринимает, с помощью уже имеющейся у него схемы, он пребывает в состоянии психологического равновесия.

Схемы действия сохраняются в памяти ребенка и при необходимости используются им в дальнейшем. Например, оказавшись в первый раз в ресторане, ребенок создает новую схему действий, связанную с заказом блюд. Оказавшись в таком заведении в следующий раз, он уже сможет применить имеющиеся знания в новой, но похожей ситуации.

Пиаже также утверждал, что некоторые схемы действий запрограммированы в детях генетически, например стремление маленького ребенка сосать все, что попадается под руку.

2. **Процессы, обеспечивающие переход одной стадии в другую.** Пиаже верил, что интеллектуальное развитие есть результат адаптации знаний и стремления человека к равновесию. Адаптация знаний осуществляется двумя способами:
   - **Ассимиляция** – использование уже существующей схемы действий и применение ее в новой ситуации.
   - **Аккомодация** – изменение существующей схемы действий с целью приобретения новой информации.

Чтобы лучше понять, как работают ассимиляция и аккомодация, вернемся к вышеописанному примеру с изображением собаки. Теперь у ребенка имеется схема внешнего вида животного: четыре лапы, хвост, уши. Но когда к нему на улице подойдет настоящий пес, он увидит и другие характеристики, не входящие в его схему. Оказывается, собака покрыта шерстью, она лижет руку, она лает. Поскольку в исходной схеме всех этих признаков нет, возникает дисбаланс, и ребенок начинает конструировать собственный смысл. Если родитель подтверждает, что новая информация тоже относится к собаке, происходит ассимиляция и равновесие восстанавливается, поскольку ребенок успешно включает новые данные в существующую схему.

Но что, если ребенок увидит на улице не собаку, а кота? Некоторые характеристики совпадают, хотя это и разные животные. Кот мяукает, он умеет лазать по деревьям, он двигается и ведет себя совсем не так, как собака. Увидев кота, ребенок выходит из состояния равновесия, и ему нужно согласовать (аккомодировать) новую

информацию, поэтому он создает новую схему, возвращаясь в уравновешенное состояние.

3. **Стадии развития интеллекта.** Пиаже считал, что психическое развитие ребенка проходит четыре стадии. Это свойственно всем детям, к какой бы культуре они ни принадлежали, в какой бы части земного шара ни жили. Однако последние стадии проходят не все дети.

   - **Сенсомоторная стадия (от рождения до двух лет)**

   Ребенок познаёт мир посредством органов чувств, а также орудуя предметами. К концу этой стадии он понимает, что предметы и люди не исчезают, даже если он их не видит и не слышит.

   - **Дооперационная стадия (от двух до семи лет)**

   Это стадия эгоцентрического мышления, по выражению Пиаже. В этот период жизни дети еще не способны понимать точку зрения других людей. У них есть только свое видение.

   - **Стадия конкретных операций (от семи до одиннадцати лет)**

   На этой стадии происходит накопление знаний. Хотя ребенок по-прежнему не способен понимать абстрактные или гипотетические идеи, он уже начинает логически осмысливать конкретные события.

   - **Стадия формальных операций (от одиннадцати лет и старше)**

   На этой стадии развивается способность ребенка манипулировать идеями в голове, то есть мыслить абстрактно. Именно в этот период у детей развивается способность к дедуктивному и логическому мышлению и систематическому планированию.

КРИТИКА ТЕОРИИ ПИАЖЕ

Критика Пиаже касается в основном его исследовательских методов. Хотя он изучал не только своих собственных троих детей, но и других, все эти дети были из семей с довольно высоким социальным статусом – следовательно, очень большая выборка осталась без внимания, и полученные ученым результаты нельзя отнести ко всем слоям общества. Кроме того, ряд дальнейших исследований выявил

ошибочность предположения об автоматическом переходе с одной стадии интеллектуального развития на другую. Многие психологи убеждены, что ключевую роль в психическом развитии также играют факторы окружающей среды.

И наконец, по мнению многих критиков, Пиаже недооценивал способности детей, и четырех- и пятилетние дети намного менее эгоцентричны, чем считал исследователь, и намного лучше понимают, что происходит у них в голове. Тем не менее благодаря гипотезам ученого в психологии выработался принципиально новый взгляд на механизмы интеллектуального развития детей, а его идеи послужили важнейшим строительным материалом для множества других теорий, предложенных с тех пор, в том числе и для опровергающих его выводы.

АЛЬБЕРТ БАНДУРА (РОД. В 1925 ГОДУ)

Научение путем наблюдения за другими

Альберт Бандура родился 4 декабря 1925 года в маленьком канадском городке Мундаре. Его отец прокладывал пути для трансканадской железной дороги, а мать работала в местном магазине. Учился мальчик в единственной в городе школе, в которой все предметы преподавали всего два учителя и ответственность за получение знаний лежала на самих учениках. После школы Бандура поступил в Университет Британской Колумбии; изначально он собирался специализироваться на биологии, но судьба распорядилась иначе.

Прибыв в университет намного раньше, чем начинались его занятия, Альберт, чтобы не тратить время зря, решил записаться на какой-нибудь дополнительный курс и, пролистав каталог, выбрал психологию.

В 1949 году, то есть всего через три года после поступления, Бандура окончил университет с дипломом психолога и продолжил учебу в аспирантуре Университета Айовы, где в 1952 году получил степень доктора философии. После этого ему предложили работу в Стэнфордском университете, где он преподает по сей день.

Больше всего Альберт Бандура известен своей теорией социального научения, которая убедительно продемонстрировала, что поведением человека управляют не только вознаграждение и подкрепление, как утверждали бихевиористы. Психолог предложил альтернативный, более детализированный взгляд на социальные факторы, влияющие на поведение, приобретенное в результате научения. Это более современный подход, у которого и сегодня множество сторонников.

ТЕОРИЯ СОЦИАЛЬНОГО НАУЧЕНИЯ

Теория социального научения, предложенная в 1977 году, – одна из самых значимых теорий научения во всей истории психологии.

Согласно этой теории, приобретенное поведение не следует считать исключительно результатом подкрепления, вознаграждения или наказания, оно вырабатывается также через научение путем наблюдения. Бандура считал, что люди выбирают, как поступить в той или иной ситуации, во многом основываясь на поведении окружающих.

С детства человека окружают модели, за которыми он может наблюдать: родители, сверстники, учителя и даже персонажи телешоу. Например, модели фемининного и маскулинного поведения наблюдаются и кодируются, а позднее имитируются и копируются. При этом обычно копируется поведение того, с кем человек чувствует свою схожесть; часто это представитель одного с ним пола. Перечислим три основные концепции теории социального научения Альберта Бандуры:

1. **Человек обучается новой форме поведения путем наблюдения.** Для этого используется живая модель (реальный человек, ведущий себя определенным образом), вербальная модель, выдающая инструкции (объяснение или описание того, как следует себя вести), либо символическая (формы поведения, изображенные в фильмах, описанные в книгах).
2. **Важным аспектом научения является субъективное отношение человека.** Подкрепление из окружающей среды – это лишь один из факторов научения новой модели проведения, но не единственный. Например, удовлетворение, гордость и ощущение прогресса Бандура называет истинным, или внутренним, подкреплением. Иными словами, в научении новому типу поведения могут играть важную роль мысли и чувства человека.
3. **Нельзя считать, что поведение человека непременно изменится в процессе научения.** Бихевиористы полагали, что научение ведет к перманентным изменениям поведения, однако Бандура ясно показал, что благодаря научению путем наблюдения мы можем воспринимать новую информацию, не демонстрируя при этом соответствующего поведения. Однако наблюдение за новой моделью поведения еще не означает, что человек ему научится. Чтобы социальное научение было успешным, необходимо выполнение ряда условий:

- **Внимание.** Чтобы чему-то научиться, нужно обратить на это внимание, а все, что отвлекает внимание, плохо сказывается на научении путем наблюдения.
- **Сохранение.** Человек должен быть способен запомнить полученную информацию, чтобы потом извлечь ее и воспользоваться ею.
- **Воспроизведение.** После того как человек обратил внимание на новую форму поведения и запомнил информацию, ее нужно перевести в действие. Практика позволяет улучшить результаты.
- **Мотивация.** Для имитации новой формы поведения у человека должен быть мотив. И тут на сцену выходят подкрепление, вознаграждение и наказание. Если наблюдаемое поведение подкрепляется, человек, скорее всего, захочет его скопировать; если же последовало наказание, у него вряд ли появится желание повторить его.

ЭКСПЕРИМЕНТ С КУКЛОЙ БОБО

Чтобы подтвердить свои предположения о том, что дети наблюдают за поведением окружающих и имитируют его, Бандура провел свой знаменитый эксперимент с куклой Бобо. В ходе эксперимента выяснилось, что дети, наблюдавшие за агрессивным поведением, как правило, проявляли в обращении с куклой Бобо намного больше агрессии, чем дети из контрольной группы, а также те, кому до этого демонстрировали неагрессивные поведенческие модели. Бандура обнаружил, что для девочек, наблюдавших агрессивные модели, была более характерна вербальная агрессивная реакция, если моделью служила женщина, и физическая агрессия, если моделью был мужчина. Мальчики же проявляли физическую агрессию чаще и сильнее, чем девочки, и чаще имитировали модели, наблюдаемые у представителей своего пола.

Благодаря этому эксперименту Бандура смог убедительно продемонстрировать, что дети научаются социальному поведению (в данном случае – агрессии), наблюдая за поведением других людей. В результате исследователь опроверг главное положение бихевиоризма о том, что поведение человека всецело зависит от вознаграждения или наказания.

ЭКСПЕРИМЕНТ ЭКСПЕРИМЕНТ С КУКЛОЙ БОБО

1. В эксперименте принимали участие тридцать шесть мальчиков и тридцать шесть девочек в возрасте от трех до шести лет.
2. Контрольная подгруппа состояла из двенадцати мальчиков и такого же числа девочек.
3. Ролевые модели — один взрослый мужчина и одна взрослая женщина.
4. Двадцати четырем мальчикам и девочкам показывали, как мужчина или женщина весьма агрессивно нападали на игрушку по имени кукла Бобо. Они били ее молотком, швыряли в воздух с криками вроде «Бей его!», «Дай ему прямо в нос!» и тому подобными.
5. Другой группе из двадцати четырех мальчиков и девочек показывали неагрессивное обращение с куклой.
6. И наконец, контрольной группе не показывали никакой модели.

КАРЛ РОДЖЕРС (1902–1987)

Как помочь людям, помочь самим себе

Карл Роджерс родился 8 января 1902 года в Оук-парке в семье убежденных протестантов. Когда он был подростком, семья переехала в Глен Эллен, где у Карла зародился интерес к сельскому хозяйству. В 1919 году он поступил в Висконсинский университет, решив специализироваться на сельском хозяйстве, но позже стал изучать историю, а потом еще и теологию.

На первом курсе университета Роджерса и десятерых других студентов отобрали для участия в полугодовой международной конференции христианской молодежи в Китае. После этой поездки Карл стал сомневаться в правильности выбора карьеры. В 1924 году он окончил университет и поступил в Нью-Йоркскую объединенную теологическую семинарию, но в 1926 году перевелся в педагогический колледж Колумбийского университета. В этом колледже Роджерс впервые стал изучать курс психологии.

Получив степень доктора философии в области психологии, Роджерс работал в Университете Огайо, Чикагском и Висконсинском университетах. Свой самый значительный вклад в развитие психологии ученый сделал в Висконсинском университете; речь идет о недирективной, центрированной на клиенте терапии. Убежденный в том, что счастье клиента (или пациента) в его собственных руках, Роджерс в корне изменил роль психотерапевта; с его точки зрения, врач должен отказаться от чисто «технического» подхода и стать человеком, который указывает пациенту путь к счастливой жизни. Психотерапевт обязан сочувствовать клиенту, уметь настроиться с ним на одну волну, быть исключительно позитивным. Кроме этого, Роджерс разработал теорию личности, в которой описал, как клиент видит себя и каким образом психотерапия способна изменить это видение.

Идеи и взгляды Карла Роджерса относятся к гуманистическому направлению в психологии. Он считал, что наука должна меньше фокусироваться на диагностике и больше на том, как человек может сам себе помочь стать, как формулировал Роджерс, полноценно функционирующим. Скончался Карл Роджерс 4 февраля 1987 года.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Карл Роджерс не был согласен ни с бихевиористами, утверждавшими, что поведение есть результат научения, то есть психических реакций, ни с психоаналитиками, которые фокусировались в основном на бессознательном и на биологических факторах. По его теории, человек выбирает модель поведения, основываясь на восприятии конкретной ситуации, и только ему самому достоверно известно, как он понимает окружающий мир.

Роджерс считал, что всеми людьми движет один фундаментальный мотив – стремление к самоактуализации.

Научные определения

- **Самоактуализация —** это полная реализация человеком своего потенциала, в ходе которой он становится полноценно функционирующей личностью и достигает наивысшего уровня человеческого бытия.
- **Идеальная самость —** это представление человека об идеальном себе. В это понятие входят цели и амбиции, и оно постоянно меняется.

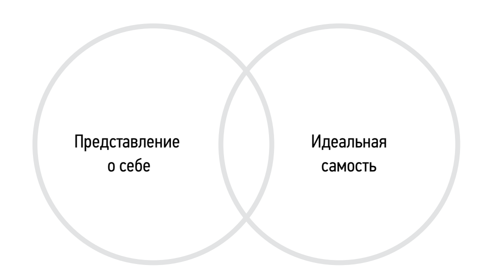
Проще всего описать самоактуализацию, сравнив ее с цветком. Цветок не свободен, он ограничен конкретной средой обитания. Только при определенных условиях он может вырасти и расцвести, в полной мере реализовав природный потенциал. Конечно, люди – несравненно более сложные организмы, чем растения. Они развиваются в соответствии со своими личностными задатками и особенностями.

Карл Роджерс высказал предположение, что каждый человек от природы внутренне хорош и креативен. Деструктивным он становится только в том случае, если в его оценочном процессе доминируют внешние ограничения или низкая самооценка. По мнению Роджерса, человек с высокой самооценкой, близко подошедший к достижению своей идеальной самости, способен смело встречать все жизненные вызовы и превратности судьбы, умеет переживать несчастья и неудачи, уверен в себе, исключительно позитивно настроен по отношению к себе, а также честен и открыт в отношениях с окружающими. А для высокой самооценки и высокой

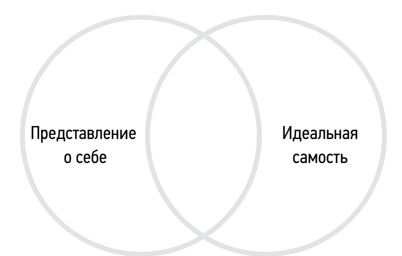
степени самоактуализации человеку необходимо достичь состояния конгруэнтности*.

КОНГРУЭНТНОСТЬ

Если идеальная самость человека согласуется с его реальным жизненным опытом, он пребывает в состоянии конгруэнтности. Если же между идеальной самостью и фактическим опытом лежит огромная пропасть, то человек неконгруэнтен.



Представление о себе отличается от образа идеальной самости. Наложение незначительно. Самоактуализация проблематична



Представление о себе похоже на образ идеальной самости. Наложение более значительное. Самоактуализация возможна

Визуальное представление концепции конгруэнтности

Абсолютная конгруэнтность встречается крайне редко. По утверждению Роджерса, чем больше представление человека о себе приближается к образу идеальной самости, к которому он стремится, тем более высокая у него будет самооценка и конгруэнтность. Поскольку люди стараются, чтобы их реальное лицо как можно лучше согласовывалось с их представлением о себе, они часто используют психические защитные механизмы, например такие как подавление или отрицание, чтобы уменьшить ощущение угрозы, обычно сопровождающее переживание нежелательных чувств и эмоций.

* В практической психологии конгруэнтность означает согласованность разных элементов жизни человека, в первую очередь соответствие внешнего выражения внутреннему содержанию. *Прим. ред.*

Кроме того, Роджерс подчеркивал важность других людей в нашей жизни; он считал, что нам необходимо знать, что окружающие воспринимают и оценивают нас позитивно, потому что каждый человек от природы стремится к тому, чтобы его уважали, ценили, любили, относились с симпатией. Отношение значимых для человека людей Роджерс делит на два типа:

1. **Безусловное позитивное внимание.** Человека принимают таким, каков он есть, особенно его родители, а также люди, мнение которых для него важно, например психотерапевт. В этом случае он не боится пробовать что-то новое и совершать ошибки, даже если их последствия могут оказаться весьма неприятными. Если человек способен самоактуализоваться – значит, он, как правило, был окружен безусловным позитивным вниманием.
2. **Обусловленное позитивное внимание.** Человек пользуется позитивным вниманием окружающих не потому, что его любят и уважают, а потому, что он ведет себя так, как они считают правильным, – например, ребенка хвалят за хорошее поведение. Люди, которые всегда стремятся к похвале окружающих, скорее всего, в детстве были окружены обусловленным позитивным вниманием родителей, учителей и других людей.

АБРАХАМ МАСЛОУ (1908–1970)

Фокус на внутреннем потенциале

Абрахам Маслоу родился 1 апреля 1908 года в Бруклине, в Нью-Йорке. Он был старшим из семи детей в семье евреев-иммигрантов из России. Маслоу говорил, что был застенчивым, одиноким и несчастным ребенком, и вспоминал, что бо́льшую часть юности провел в библиотеке за книжками.

В восемнадцать лет Абрахам Маслоу поступил в Нью-Йоркский городской колледж, но вскоре перевелся в Висконсинский университет, где начал изучать психологию. Там его наставником и научным руководителем стал Гарри Харлоу, к тому времени уже прославившийся своими экспериментами с макаками-резус. В университете Маслоу получил три ученые степени в области психологии: в 1930 году – степень бакалавра, в 1931 году – магистра и в 1934-м – докторскую степень. Далее он продолжил учебу в Колумбийском университете, где познакомился со своим следующим наставником – Альфредом Адлером, создателем концепции комплекса неполноценности.

В 1937 году Маслоу начал преподавать в Бруклинском колледже, где работал до 1951 года. Там он встретил еще двух своих будущих наставников: одного из основателей гештальтпсихологии Макса Вертгеймера и антрополога Рут Бенедикт. Маслоу восхищался этими людьми – как их профессионализмом, так и личностными качествами, – поэтому стал изучать их самих и их поведение. Именно в это время у него возник интерес к человеческому потенциалу и психическому здоровью, который определил всю его будущую карьеру и стал фундаментом для самого важного вклада ученого в психологическую науку.

В 1950-х годах Абрахам Маслоу становится основателем и лидером нового направления в науке – гуманистической психологии. Вместо того чтобы сосредоточивать внимание на болезнях и различных отклонениях, исследователь сфокусировался на психически здоровых людях. Появление школы гуманистической психологии способствовало созданию ряда разных психотерапевтических методов,

основанных на идее, что в каждом человеке от природы заложен потенциал для самоисцеления и что психотерапевт должен играть в этом процессе роль сопровождающего и инструктора и помогать ему избавляться от барьеров и преград, стоящих на пути к реализации внутреннего потенциала.

Наибольшую известность Абрахаму Маслоу принесла «пирамида иерархии потребностей». Это краеугольный камень современной психологической мысли и системы образования. Суть этой концепции заключается в том, что на конкретные действия людей мотивируют разные потребности, которые начинаются с базовых и постепенно переходят ко все более и более сложным.

С 1951 по 1969 год Маслоу преподавал в Университете Брэдейса, после чего переехал в Калифорнию и начал работать в благотворительном фонде Лафлина. Абрахам Маслоу скончался 8 июня 1970 года от сердечного приступа в возрасте шестидесяти двух лет.

ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

В 1943 году Абрахам Маслоу впервые представил миру свою концепцию иерархии потребностей; ее часто изображают в виде пирамиды. По идее психолога, потребности играют важную роль в мотивации людей, заставляя их вести себя определенным образом. Базовые потребности лежат в основании пирамиды (физиологические) – они первичны; более сложные (психологические и социальные) располагаются ближе к вершине. На каждый очередной уровень человек переходит только после того, как удовлетворены потребности предыдущего уровня.

Физиологические потребности

Физиологические, или базовые, потребности человека непременно должны быть удовлетворены. Это необходимо для выживания. Все остальные потребности вторичны; их удовлетворение становится возможным только после того, как удовлетворены потребности базового уровня, то есть голод, жажда, сон и половое влечение.

Потребность в безопасности

Потребность в безопасности и защищенности тоже важна для нашего выживания, но все же не в такой степени, как физиологические потребности. На этом уровне пирамиды находятся личная (наличие жилья и безопасная среда обитания) и финансовая безопасность, здоровье и защита от несчастных случаев, например страхование.

Потребность в любви и принадлежности

Потребность в любви и принадлежности, или социальные потребности, включают в себя стремление человека быть любимым, быть принятым и принадлежать к определенной социальной группе. Этот следующий уровень потребностей удовлетворяется благодаря семейным и романтическим отношениям, дружбе, а также членству в религиозных, общественных и прочих организациях и группах.

Потребность в уважении

Каждый человек стремится к тому, чтобы другие люди уважали и ценили его, а также хочет вносить свой вклад во благо общества. Высокая самооценка и признание, как правило, ведут к уверенности в себе, а низкая самооценка и отсутствие уважения со стороны окружающих – напротив, к чувству неполноценности. Почувствовать, что их ценят и любят, и повысить самооценку люди могут по-разному – например, занимаясь профессиональной деятельностью, командными видами спорта, имея хобби, добиваясь успехов в работе и учебе.

Потребность в самоактуализации

На вершине пирамиды Маслоу находится потребность в самоактуализации, то есть в полной реализации внутреннего потенциала, для удовлетворения которой человек должен стать всем, на что он способен. Чтобы достичь этого, необходимо удовлетворить потребности всех остальных уровней. Понимают самоактуализацию весьма широко, но применяется она очень узко – например, человек может стремиться стать лучшим художником или родителем.



Иерархия потребностей Абрахама Маслоу

Разные типы потребностей

Маслоу выделил не только разные уровни потребностей, но и разные типы: дефицитарные и бытийные. Дефицитарные потребности — это потребности низшего порядка, возникающие из-за недостатка (например, физиологические, а также потребность в безопасности и уважении). Удовлетворять их необходимо для того, чтобы не испытывать неприятных эмоций или избежать негативных последствий. Бытийные потребности (или потребности в развитии) связаны со стремлением человека расти и развиваться как личность. Они не являются следствием лишения.

КРИТИКА ИЕРАРХИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ

Следует сказать, что идеи Маслоу подверглись критике. Прежде всего, многие усомнились в методе, с помощью которого ученый выделил отличительные признаки самоактуализации. Он воспользовался для

этого качественной методикой биографического анализа, исследовав биографии и труды двадцати одного человека, которых сам счел людьми, достигшими уровня самоактуализации, и на основе этой узкой выборки составил список качеств. Таким образом, определение самоактуализации Маслоу базируется исключительно на субъективном видении – следовательно, его определение не может быть признано как научно подтвержденный факт.

Немало критики вызвала и другая идея Маслоу, согласно которой в результате перехода к самоактуализации непременно должны быть удовлетворены потребности более низкого уровня. А ведь, скажем, люди, живущие в нищете, отнюдь не лишены способности любить и быть любимыми и ощущать чувство принадлежности, хотя, по мнению Маслоу, такого быть не может. Впрочем, несмотря на критику, никто не отрицает, что его идеи оказали огромное влияние на развитие современной психологии. Он сместил фокус внимания с отклоняющегося от нормы поведения на здоровую личность и заставил науку сосредоточиться на позитивных аспектах человеческой природы, психического здоровья и внутреннего потенциала человека.

ТЕОРИИ ИНТЕЛЛЕКТА

Размышления о мышлении

Тема интеллекта – одна из самых противоречивых и неоднозначных в психологии. Ученые до сих пор не пришли к согласию даже относительно общего определения интеллекта. Одни считают, что это отдельная способность; другие убеждены, что это сочетание разных талантов, навыков и способностей. Впрочем, по большей части психологи согласны в том, что интеллект представляет собой способность мыслить логически и рационально, решать задачи, понимать социальные нормы, традиции и ценности, анализировать ситуации, учиться на своем опыте и преодолевать жизненные трудности. Но они до сих пор не могут решить, можно ли точно оценить интеллект. Для решения этой задачи ученые пытаются ответить на следующие вопросы:

- Передается ли интеллект по наследству?
- Влияют ли на интеллект внешние факторы?
- Представляет ли интеллект наличие ряда навыков и способностей или какой-то одной конкретной способности?
- Следует ли считать тесты IQ (тесты на коэффициент умственного развития) предвзятыми?
- Можно ли с помощью этих тестов оценить интеллект?

Сегодня существует множество теорий, объясняющих, что такое интеллект. Перечислим некоторые из них – наиболее значимые.

Общий интеллект

Британский психолог Чарльз Спирмен предложил двухфакторную теорию интеллекта, согласно которой в структуре интеллекта можно выделить два фактора: *g-фактор,* то есть общую, или генеральную, способность, и *s-фактор*, или специфический для конкретной умственной деятельности. Таким образом, по мнению ученого, существует

некий общий интеллект, определяющий умственные способности человека в целом, или g-фактор; и его можно точно измерить посредством специального теста. Спирмен обнаружил, что люди, которые показывали хороший результат по одному когнитивному тесту, также успешно сдавали и другие тесты умственных способностей, а те, кто набирал мало баллов по одному тесту, не слишком преуспевали и при сдаче других. На основании этого психолог и сделал вывод, что интеллект представляет собой общую познавательную способность, которую можно измерить и выразить количественно.

Первичные интеллектуальные способности

По мнению психолога Луиса Тёрстоуна, существует семь «первичных интеллектуальных способностей», которые определяют интеллект человека: словесное понимание, речевая беглость, числовое, пространственное и индуктивное восприятие, скорость восприятия и ассоциативная память.

Множественный интеллект

Согласно теории множественного интеллекта, предложенной психологом Говардом Гарднером, оценить интеллект количественно невозможно. Ученый утверждал, что существует восемь разных типов интеллекта, базирующихся на относительно независимых способностях и навыках, и что одни из этих способностей могут быть развиты у индивидуума лучше, чем другие. Вначале он выделял семь независимых типов интеллекта: пространственный (способность воспринимать зрительную и пространственную информацию), вербальный (способность к речи), логико-математический (способность логически анализировать проблему, распознавать отношения между объектами и мыслить логически), телесно-кинестетический (способность двигаться и осуществлять физический контроль над собственным телом), музыкальный (способность воспринимать высоту, ритм и тембр звука и оперировать звуковыми паттернами), межличностный (способность понимать других людей и взаимодействовать с ними) и внутриличностный (умение осознавать свои собственные чувства, эмоции и мотивы). Впоследствии ученый включил в свою модель и натуралистический интеллект – способность человека жить в гармонии с природой, исследовать окружающую среду, учиться на примере других биологических видов.

Триархическая теория интеллекта

Согласно теории интеллекта психолога Роберта Стернберга, существует три разных фактора интеллекта: аналитический, или компонентный (способность решать задачи), творческий, или опытный (способность справляться с новыми ситуациями, используя прошлый опыт и имеющиеся навыки), и практический, или контекстуальный (способность адаптироваться к изменениям окружающей среды).

ТЕСТЫ НА ОЦЕНКУ ИНТЕЛЛЕКТА

Методов оценки уровня интеллектуального развития сегодня создано не меньше, чем теорий интеллекта. С момента создания самого первого инструменты для измерения и оценки интеллекта становились все более точными и стандартизированными. Перечислим их в хронологическом порядке.

Тест Бине – Симона (1905 год)

В 1885 году правительство Франции предложило французскому психологу Альфреду Бине разработать тест для оценки уровня интеллектуального развития детей. В стране только что были приняты законы, обязывающие всех детей в возрасте от шести до четырнадцати лет посещать школу, поэтому потребовался тест для отсева тех, кто нуждался в особых условиях обучения.

Бине и его коллега Теодор Симон составили ряд вопросов на темы, не связанные непосредственно со школьным образованием. Помимо разных других способностей, они оценивали память, внимание и умение решать задачи. Бине обнаружил, что некоторые дети отвечают на более сложные вопросы, больше подходящие для старшего возраста, тогда как их ровесники могли ответить только на вопросы, предназначенные для детей помладше. На основе своих наблюдений Бине разработал концепцию умственного возраста – инструмент, позволяющий оценивать интеллект на основе среднестатистических способностей детей определенной возрастной группы. Шкала Бине – Симона была первым тестом оценки интеллектуального развития и послужила основой для всех тестов, используемых сегодня.

Тест интеллекта Стэнфорд — Бине (1916 год)

После того как о шкале Бине – Симона узнали в США, психолог из Стэнфордского университета Льюис Терман стандартизировал ее и начал использовать для тестирования американских детей. Адаптированная версия под названием «Шкала интеллекта Стэнфорд – Бине» была опубликована в 1916 году. В этом тесте используется единый показатель – коэффициент умственного развития (IQ – intelligence quotient), который рассчитывается путем деления умственного возраста тестируемого на его реальный возраст и последующего умножения полученного числа на 100.

Армейский альфа- и бета-тесты (1917 год)

С началом Первой мировой войны у армии США возникла потребность в оценке умственных способностей огромного количества призывников. Для решения этой сложной задачи психолог Роберт Йеркс (в то время президент Американской психологической ассоциации и председатель Комитета по психологической экспертизе рекрутов) разработал два теста, получившие название «Армейский альфа-тест» и «Армейский бета-тест». Их прошли более двух миллионов человек; так армейские кадровые службы определяли, какие задачи можно поручить новобранцу и какую должность он способен занять.

Шкалы интеллекта Дэвида Векслера (1955 год)

В 1955 году психолог Дэвид Векслер разработал очередной тест на оценку уровня интеллектуального развития – Шкалу интеллекта Векслера для взрослых. Впоследствии он был доработан, и сегодня используется модифицированный третий вариант*.

Ученый также создал два теста для детей: Шкалу Векслера для детей дошкольного и младшего школьного возраста и Шкалу Векслера для измерения интеллекта у детей.

Если в тесте Стэнфорд – Бине уровень интеллекта рассчитывается на основе умственного и истинного возраста человека, то при тестировании по Шкале интеллекта Векслера для взрослых балл тестируемого сравнивается с показателями других людей его возрастной группы. Средний показатель равен 100. Сегодня этот

* Сегодня существует уже и четвертая версия теста. В России эта методика была адаптирована в институте имени Бехтерева. *Прим. ред.*

инструмент считается стандартным методом тестирования интеллектуального развития человека.

Расшифровка баллов IQ

Тест Стэнфорд — Бине

- 19 и меньше — абсолютная умственная неполноценность.
- 20–49 — тяжелая умственная неполноценность.
- 50–69 — умеренная умственная неполноценность.
- 70–79 — незначительная умственная неполноценность.
- 80–89 — плохая норма.
- 90–109 — средний или нормальный уровень.
- 110–119 — уровень выше среднего.
- 120–139 — уровень значительно выше среднего.
- 140 и выше — одаренность.

Баллы по шкале Векслера для измерения интеллекта у детей интерпретируются несколько иначе:

- 69 и ниже — чрезвычайно низкий интеллект.
- 70–79 — погранично низкий интеллект.
- 80–89 — низкий средний уровень.
- 90–109 — средний уровень.
- 110–119 — высокий средний уровень.
- 120–129 — уровень выше среднего.
- 130 и выше — уровень значительно выше среднего.

КУРТ ЛЕВИН (1890–1947)

Отец современной социальной психологии

Курт Левин родился 9 сентября 1890 года в прусском городке Могильно (на территории современной Польши) в еврейской семье среднего класса. В 1909 году он поступил во Фрайбергский университет на медицинский факультет, но потом, решив специализироваться на биологии, перевелся в Мюнхенский университет.

В 1910 году Левин поступил в Берлинский университет, а в 1914-м получил степень доктора философии и психологии. С началом Первой мировой войны его призвали в армию, где он четыре года служил в пехотной дивизии, пока его не демобилизовали из-за ранения.

В 1917 году Курт Левин женился на Марии Ландсберг, которая была учительницей. Их брак продлился всего десять лет; жена родила Курту двоих детей. В 1929 году Левин женился на Гертруде Вайсс, у них родились еще двое детей.

В 1921 году Курт Левин начал преподавать психологию и философию в Институте психологии при Берлинском университете. У студентов его лекции пользовались огромной популярностью (к этому времени, кстати, он уже был весьма плодовитым автором). В 1930 году Левина позвали в Стэнфордский университет на должность приглашенного профессора. Со временем он иммигрировал в США и в 1940 году стал гражданином этой страны.

После того как США вступили во Вторую мировую войну, Левин направил свою научную деятельность и исследования на победу над фашизмом, консультируя американское правительство. В 1944 году он создал Комиссию по общественным взаимоотношениям Американского еврейского конгресса, целью которой была борьба против дискриминации по религиозному и расовому признакам, а затем – Исследовательский центр групповой динамики при Массачусетском технологическом институте, который занимался исследованием групп и их влияния на поведение индивида.

Курт Левин считается создателем современной социальной психологии. Он первым среди психологов использовал для изучения группового поведения научные методы и эксперименты. За свою жизнь

ученый опубликовал восемь книг и более восьмидесяти статей. Курт Левин скончался от сердечного приступа 12 февраля 1947 года. Ему было пятьдесят семь лет.

ТЕОРИЯ ПОЛЯ КУРТА ЛЕВИНА

Левина вдохновляли идеи гештальтпсихологии; огромное влияние на него оказала и единая теория поля Альберта Эйнштейна, согласно которой на все объекты физического мира постоянно действуют силы притяжения и электромагнетизма. Со временем психолог решил применить эту идею к психологии и выдвинул гипотезу, что поведение человека есть результат его постоянного взаимодействия с окружающей средой.

По мнению Левина, поведение индивида определяется совокупностью сосуществующих факторов конкретной ситуации, которую он предложил назвать «полем». Согласно теории поля, человек будет вести себя по-разному в зависимости от того, как разрешается воспринимаемое им напряжение между его собственным «я» (самостью) и средой. Чтобы в полной мере понять поведение индивида, нужно исследовать все его психологическое «поле»: школу, работу, церковь, семью и прочее. Левин назвал такую совокупную целостность жизненным пространством.

Теория поля Курта Левина оказала огромное влияние на социальную психологию и способствовала развитию идеи, что поведение человека определяется взаимодействием факторов окружающей среды и качеств личности.

СТИЛИ ЛИДЕРСТВА

В 1939 году Курт Левин возглавил группу исследователей, которая занималась изучением лидерства. Хотя впоследствии число выделенных стилей лидерства было расширено, вначале Левин со своей командой определил три стиля: авторитарный, демократический и попустительский. В рамках исследования школьников поделили на три группы, каждую из которых возглавлял человек, демонстрирующий

один из основных стилей лидерства. Эти люди управляли детьми в ходе выполнения конкретного проекта (школьники занимались искусством и ручным трудом), а исследователи изучали реакцию группы на действия и распоряжения лидера.

Авторитарный, или директивный, стиль лидерства

Авторитарные лидеры всегда четко объясняют людям, что надо делать, к какому времени должно быть выполнено задание и как именно его нужно выполнять. Принимая решения, они практически не учитывают точку зрения других членов группы, в силу чего между ними и теми, кто выполняет распоряжения, часто случаются расхождения во взглядах.

Левин обнаружил, что при таком стиле лидерства у людей практически не остается пространства для творчества в процессе принятия решений. Если лидер злоупотребляет своей властью, то его воспринимают как человека, любящего командовать и контролировать, с диктаторскими наклонностями. Авторитарное лидерство больше всего подходит для тех случаев, когда лидер, безусловно, самый знающий и квалифицированный член команды или у группы нет времени для совместной выработки решения. Кроме того, оказывается, перейти с авторитарного стиля лидерства на демократический намного труднее, чем с демократического на авторитарный.

Демократический, или коллегиальный, стиль лидерства

Полученные командой Левина результаты свидетельствовали о том, что наиболее эффективен демократический стиль лидерства. Демократические лидеры активно участвуют в деятельности групп, позволяют другим членам выражать свою точку зрения и предлагают им помощь и руководство. Левин обнаружил, что в таких группах дети трудились менее продуктивно в количественном выражении, чем в командах под руководством авторитарного лидера, однако их вклад был более качественным. Последнее слово оставалось за демократическим лидером, но к участию в принятии решений привлекали всех членов группы, благодаря чему они чувствовали себя вовлеченными в процесс и мотивированными, что очень способствовало их креативности.

Попустительский, или либеральный, стиль лидерства

Лидер с таким стилем ведет себя пассивно, перекладывая все решения на плечи членов своей группы. Левин выяснил, что этот стиль лидерства наименее эффективен. Исследователь отмечал, что в такой группе дети требовали от своего лидера распоряжений и решений, не умели работать самостоятельно и крайне неохотно и неэффективно трудились сообща. Тем не менее такое лидерство может приносить пользу, если все члены группы имеют высокую квалификацию в какой-то узкой области, но в большинстве случаев оно ведет к низкой мотивации членов команды и нечеткому распределению ролей.

Сосредоточенность Левина на поведении индивида во взаимосвязи со средой, а не прошлым опытом, стала поворотным моментом в развитии психологической науки; этого ученого по праву считают одним из отцов-основателей социальной психологии. Применение им принципов гештальтпсихологии, понимание влияния ситуативных факторов и работа в области групповой динамики значительно повлияли на подход современных психологов к изучению группового поведения.

КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ (1875–1961)

Экстраверты, интроверты и бессознательное

Карл Густав Юнг родился 26 июля 1875 года в семье пастора швейцарской реформаторской церкви в Кесвиле. Он был единственным выжившим из четырех родившихся в этой семье детей. Мать Карла постоянно боролась с депрессией и часто лежала в больницах. Когда мальчику было четыре года, семья переехала в Базель.

Позже Юнг вспоминал, что в детстве предпочитал быть в одиночестве, что чувствовал себя счастливым, только когда рядом никого не было. В 1897 году, когда мальчику было 12 лет, его толкнул одноклассник; упав на землю, Карл потерял сознание. После этого случая у Юнга развились невротические обмороки. И хотя мальчик быстро смекнул, что благодаря этому можно пропускать учебу, его болезнь была самой настоящей; приступы возникали вследствие невротического расстройства. Полгода Карл не ходил в школу, и врачи опасались, что у него эпилепсия. Однажды мальчик подслушал разговор отца; тот сокрушался, что, возможно, его сын в будущем не сможет сам о себе заботиться. С того дня Юнг решил всерьез заняться учебой. Поначалу он все еще часто терял сознание, но со временем справился с этой проблемой и вернулся в школу. Больше обмороки не повторялись. Впоследствии Юнг вспоминал, что это был его первый в жизни опыт столкновения с неврозом.

В 1895 году Карл Густав поступил на медицинский факультет Базельского университета. Как-то раз ему на глаза попалась книга о спиритуализме, и в последние месяцы учебы в университете тема духовного мира интересовала его не меньше психиатрии. В конце концов он полностью переключился с общей медицины на психиатрию. Юнг считал эту науку идеальным сочетанием медицины и спиритуализма. В 1902 году он завершил работу над докторской диссертацией, которая называлась «О психологии и патологии так называемых оккультных явлений», и окончил университет со степенью доктора медицины.

В 1903 году Юнг женился на Эмме Раушенбах и начал работать в психиатрической клинике в Бургельцли. Они оставались в браке до 1955 года, до смерти Эммы, но у Юнга было множество романов

с другими женщинами, в том числе длительная связь с его первой пациенткой в психиатрической клинике.

В 1906 году Юнг начал переписываться с Зигмундом Фрейдом. Он отправил известному психиатру собрание своих трудов, озаглавленное Studies in Word Association («Наброски по словесным ассоциациям»), и вскоре они подружились. Дружба с Фрейдом оказала огромное влияние на научную деятельность Юнга, особенно на его интерес к бессознательному. Однако с 1909 года Юнг начал выражать несогласие с некоторыми идеями своего знаменитого друга. Например, если, говоря о мотивах поведения людей, Фрейд делал акцент на сексуальности, то Юнга больше интересовали символы, сны и самоанализ. Со временем разногласия стали очень сильными, и к 1912 году их дружбе пришел конец.

Поскольку Юнг осмелился спорить с теорией самого Фрейда, психоаналитическое сообщество отвернулось от него; с ним перестали общаться даже некоторые друзья и коллеги. В это время он полностью посвятил себя изучению своего подсознания и создал собственное направление – аналитическую психологию.

По мнению Юнга, цель жизни каждого человека – полностью интегрировать свое сознательное и бессознательное, чтобы стать неповторимой, устойчивой, целостной личностью; ученый назвал этот процесс индивидуацией.

Кроме того, Юнг занимался темой, которую сам называл «примитивной психологией». Он изучал культуры разных народов мира: индийцев, аборигенов Восточной Африки, индейцев пуэбло из штата Нью-Мексико. Скончался Карл Густав Юнг 6 июня 1961 года в Цюрихе.

Научное определение

Индивидуация — осознание человеком своей уникальной личности и достижение состояния истинного «Я». Прислушиваясь к своему бодрствующему воображению и образам из снов, человек может гармонизировать многие стороны своей личности. По мнению Юнга, в подсознании каждого человека живут первичные образы, которые ученый назвал архетипами и которые включают в себя универсальные, общечеловеческие паттерны поведения. Эти образы не изучены; они действуют практически так же, как инстинкты, и помогают человеку организовывать свой опыт и переживания.

АРХЕТИПЫ

Юнг, как и Фрейд, считал, что человеческая психика состоит из трех частей, но его концепция несколько отличалась от идей Фрейда. По Юнгу, психику можно поделить на эго, коллективное и личное бессознательное. Он утверждал, что эго является отображением сознающего разума; коллективное бессознательное включает в себя опыт и информацию, общую для всех людей как представителей одного биологического вида (ученый считал, что коллективное бессознательное наследуется психикой), а личное бессознательное состоит из воспоминаний – как доступных, так и подавляемых.

По теории Юнга, эти архетипы, или примордиальные (первичные) образы, отображающие общие паттерны, существуют в коллективном бессознательном и помогают организовывать конкретный опыт и переживания человека. Они не изучены, зато «передаются по наследству»; они врожденные и универсальные. Архетипы могут комбинироваться и сливаться друг с другом. Хотя архетипов существует бесчисленное множество, самыми важными Юнг считал только четыре.

1. **Самость.** В этом архетипе воплощается союз сознания и бессознательного. Он символизирует стремление к целостности и единству, осуществляемое через индивидуацию, при реализации которой каждая часть личности индивида выражена в равной мере и его психика гармонизирована. В снах символом самости часто является мандала, круг или квадрат.
2. **Тень.** Этот архетип состоит из инстинктов, связанных с жизнью и сексуальностью. Он представляет собой часть бессознательного и может символизировать неизвестное, хаос и дикость. В него включены слабости, недостатки и вытесненные желания. В снах часто проявляется в виде змеи, дракона, демона или любых других темных, экзотических и диких фигур и образов.
3. **Анима или анимус.** В мужской психике анима представляет женское начало, а анимус в женской – мужское. Объединение анимы и анимуса называется сизигией, которая создает целостность, – например, убежденность двоих людей в том, что они родственные души и, следовательно, соединяют в себе аниму и анимус. Сизигия символизирует божественную пару, целостность, единение, чувство завершенности. По этой причине анима и анимус

характеризуют истинное «Я» человека и представляют собой медиум в общении с коллективным бессознательным.

4. **Персона** представляет собой образ, который человек являет миру. Персона защищает эго от негативных представлений о себе и проявляется в снах в множестве разных форм. Этот архетип символизирует маски, надеваемые человеком в разных социальных ситуациях.

Следует также назвать архетип отца (символизирующий власть и авторитет), матери (уют и забота), младенца (стремление к невинности и спасению души) и мудреца (мудрость, наставничество, знание).

Карл Юнг и Общество анонимных алкоголиков

В начале 1930-х годов некий Роланд Х. обратился к Юнгу за помощью; он хотел излечиться от алкоголизма. После нескольких сеансов, за которыми не последовало никаких улучшений, Юнг решил, что состояние Роланда безнадежно, и объявил ему, что единственное его спасение — в духовном опыте. Психолог предложил пациенту стать членом евангелистской христианской организации под названием «Оксфордская группа». Роланд последовал совету психотерапевта, а позже привел в группу еще одного алкоголика по имени Эбби Т., который довольно скоро достиг значительного успеха. Тот тоже позвал в группу своего давнего и сильно пьющего друга Билла У. После произошедшего с ним однажды прозрения Билл У. основал организацию «Анонимные алкоголики». В 1961 году он написал Юнгу благодарственное письмо.

Карл Густав Юнг считается основателем такого направления в психологической науке, как аналитическая психология; он подходил к психоанализу с точки зрения понимания бессознательного и стремления человека к целостности. Некоторые оригинальные идеи ученого – например, экстраверсия и интроверсия, сны и символы – оказали огромное влияние на психотерапию и современное понимание психологии личности.

ГЕНРИ МЮРРЕЙ (1893–1988)

Личностные качества

Генри Мюррей родился 13 мая 1893 года в Нью-Йорке в состоятельной семье. В 1915 году он окончил Гарвардский университет с дипломом историка, после чего поступил на факультет хирургии и общей терапии Колумбийского университета, а по его окончании получил степень доктора медицины. Именно здесь зародился его интерес к психологии.

Огромное впечатление на Генри Мюррея произвела научная деятельность Карла Густава Юнга; в 1925 году он встретился с ним в Цюрихе. Как вспоминал позже Мюррей, они часами говорили, ходили под парусами и курили, и эта встреча, можно сказать, заставила его пережить, ощутить свое бессознательное. Именно после знакомства с Юнгом Мюррей окончательно решил посвятить себя психологии.

Вскоре по приглашению основателя Гарвардской психологической клиники Мортона Принса Генри Мюррей стал преподавать в этом учреждении. В 1937 году его назначили директором клиники. Благодаря активной медицинской практике и отличной аналитической подготовке у Мюррея был уникальный подход к работе: он делал акцент на качествах личности и бессознательном пациентов.

В 1938 году Генри Мюррей ушел из Гарвардской клиники, чтобы заняться исследованиями для нужд фронта; к нему даже обратились с просьбой о разработке психологического профиля Адольфа Гитлера. В том же году психолог создает свой знаменитый Тематический апперцептивный тест (ТАТ), предназначенный для выявления бессознательной мотивации личности. В годы Второй мировой войны Мюррей поступил на работу в Управление стратегических служб США, которое занималось оценкой психологической стрессоустойчивости агентов американской разведки.

В 1947 году Мюррей вернулся в Гарвардский университет, на базе которого в 1949 году основал психологическую клинику Annex. В 1962 году ему присвоили звание почетного профессора Гарвардского университета. Генри Мюррей скончался от пневмонии 23 июня 1988 года в возрасте девяноста пяти лет.

ТЕОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ГЕНРИ МЮРРЕЯ

В 1938 году Мюррей предложил собственную теорию психологических потребностей человека. Согласно его теории*, неудовлетворенные потребности создают биохимическое напряжение, избавиться от которого можно только после удовлетворения потребностей. У человека есть множество потребностей, среди них в первую очередь выделяются:

1. **Первичные**, или биологические, потребности, например голод, жажда, потребность в воздухе.
2. **Вторичные**, или психологические, потребности, например потребность в заботе, развитии, независимости.

Кроме того, Мюррей с коллегами определил еще двадцать семь потребностей, которые, по его убеждению, свойственно испытывать каждому человеку (хоть и в разной степени). Перечислим их здесь:

- **Пассивное повиновение** – подчинение силе, признание собственной неполноценности.
- **Достижения** – потребность побеждать, преуспевать и преодолевать препятствия.
- **Приобретение** – потребность приобретать, коллекционировать, накапливать.
- **Аффилиация** – потребность в дружбе, симпатии и взаимоотношениях.
- **Агрессия** – стремление уничтожить, унизить другого человека.
- **Автономия** – желание быть сильным, освободиться от опеки и уметь противостоять другим людям.
- **Избегание наказания** – потребность посредством соблюдения правил избегать любых обвинений и наказаний.
- **Созидание** – стремление создавать, строить.
- **Потребность идти вразрез с общепринятым** – потребность в уникальности.

* Теория личности Мюррея называется персонология. *Прим. ред.*

- **Противодействие** – потребность защищать свою честь и отстаивать свои интересы.
- **Самозащита** – потребность во что бы то ни стало оправдать свои действия.
- **Доминантность** – желание управлять другими людьми и контролировать их.
- **Внимание** – потребность привлекать к себе внимание.
- **Суждение** – стремление учить, делиться информацией, поднимать общие, глобальные вопросы.
- **Избегание опасности** – потребность избегать боли и нанесения себе вреда.
- **Избегание неудачи** – потребность скрывать свои слабости и избегать ощущения стыда или неудачи.
- **Покровительство** – потребность защищать и опекать других.
- **Поддержание порядка** – стремление к аккуратности, упорядочению, точности, красоте.
- **Игра** – желание развлекаться, расслабляться, избавиться от напряженности и стресса.
- **Признание** – потребность в социальном статусе и одобрении, удовлетворяемая путем демонстрации своих достижений.
- **Отвержение** – желание оттолкнуть других, быть грубым и недоступным.
- **Чувственность** – желание получать чувственные впечатления.
- **Секс или эротика** – стремление к сексуальным отношениям.
- **Схожесть** – потребность уметь сопереживать другим людям.
- **Опека** – потребность быть под опекой, ожидать помощи и совета.
- **Понимание и познание** – потребность задавать вопросы и приобретать знания и опыт.

По мнению Мюррея, каждая из этих потребностей важна сама по себе, при этом они бывают взаимосвязаны и поддерживают друг друга, однако могут и конфликтовать. Каким образом потребности проявляются в поведении человека, отчасти зависит от факторов внешней среды, которые сам ученый называл давлением.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ АППЕРЦЕПТИВНЫЙ ТЕСТ (ТАТ)

Тематический апперцептивный тест предназначен для проникновения в бессознательное пациента, оценки паттернов его мышления и выявления личностных характеристик и эмоциональных реакций. Для этого человеку показывают неоднозначные, провокационные картинки и просят рассказать, что он на них видит. Вот кратное описание теста:

1. Участник несколько секунд рассматривает каждую картинку.
2. Его просят рассказать историю, изображенную на картинке, которая должна отвечать на следующие вопросы:
   - Что привело к событию, изображенному на картинке?
   - Что происходит в настоящий момент?
   - О чем думают персонажи и что они чувствуют?
   - Чем закончится эта история?

В тесте используется тридцать одна картинка с изображением мужчин, женщин, детей, фигур неопределенного пола, нечеловекоподобных фигур и один чистый лист. Истории записываются, после чего психолог анализирует легшие в их основу установки, потребности и реакции. В качестве формальных методик подсчета обычно используются особое руководство, описывающее защитные механизмы психики (с его помощью оцениваются такие аспекты, как отрицание, проекции и самоотождествление), и Шкала социального познания и объектных отношений, анализирующая разные аспекты проявлений психики в контексте внешней среды.

ПРОФИЛЬ АДОЛЬФА ГИТЛЕРА

Как уже упоминалось, в 1943 году командование союзными войсками поручило Мюррею помочь им разобраться в психологии Адольфа Гитлера. Проведя анализ, психолог пришел к выводу, что для типа личности лидера нацистов характерны: обидчивость и недоброжелательность, тенденция недооценивать, обвинять и обижать других

людей, низкий уровень толерантности к критике, неприятие шуток, неспособность к выражению благодарности, стремление к мести и чрезвычайная жажда внимания. Мюррей также отметил, что Гитлеру явно недостает качеств гармоничной личности и он чрезмерно доверяет своему мнению и, кроме того, крайне упрям. И наконец, психолог абсолютно верно предсказал, что Германия проиграет войну, а сам Гитлер в высшей мере эффектно покончит жизнь самоубийством, в связи с чем ученый выразил опасение, что в дальнейшем судебном процессе диктатор может предстать в образе мученика.

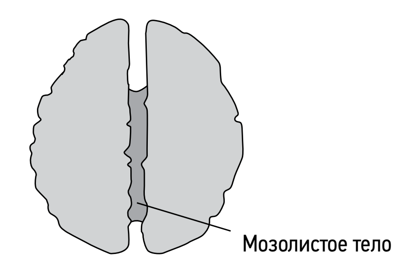
Деятельность Генри Мюррея в области изучения потребностей человека и типов личности очень ценна, поскольку в ней делается акцент не только на бессознательном, но и на биологических факторах. А его Тематическим апперцептивным тестом психологи пользуются до сих пор.

ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА

Мысли с правильной стороны

Как известно, левое и правое полушария головного мозга выполняют разные функции и отвечают за разные типы мышления. Более того, они способны работать относительно независимо друг от друга. В психологии это явление называется латерализацией.

В начале 1960-х нейропсихолог Роджер Сперри занялся экспериментами над пациентами, страдающими неизлечимой эпилепсией. Он обнаружил, что если рассечь мозолистое тело – структуру, ответственную за связь и коммуникации между левым и правым полушариями мозга, – то эпилептические припадки ослабевают либо прекращаются. После проведения этой операции у пациентов, которые изначально казались нормальными, появлялись странные симптомы. Например, многие из них могли назвать одни предметы, но забывали названия других, а некоторым было крайне трудно определенным образом сложить кубики. На основании этого Сперри сделал вывод, что разная информация обрабатывается разными полушариями и что левое организует речь.



Левое и правое полушария головного мозга

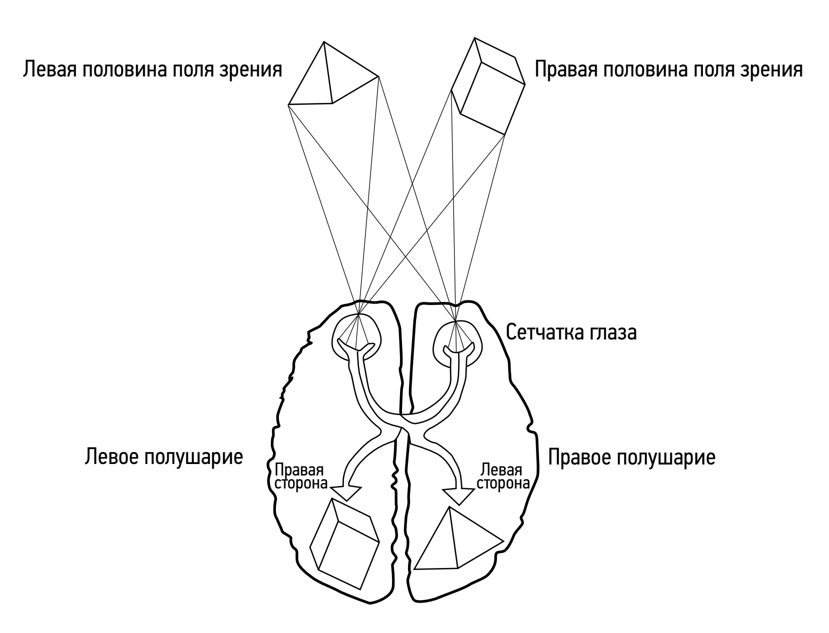
Эксперименты Сперри убедительно доказали, что два полушария выполняют разные функции и каждое обладает способностью к обучению. В 1981 году ученому была присуждена Нобелевская премия за открытие функциональной специализации полушарий головного мозга.

Компетенция правого полушария

Правое полушарие головного мозга управляет функционированием левой стороны тела. В его ведении — решение многозначных и творческих задач, к которым относят: выражение и считывание эмоций, понимание метафор, различение форм (например выбор нужного предмета, даже если он замаскирован), копирование разных конструкций и создание музыки.

Компетенция левого полушария

Левое полушарие головного мозга управляет функционированием правой стороны тела. Здесь формируются речь, логика и критическое мышление, аргументирование и манипуляции с цифрами.



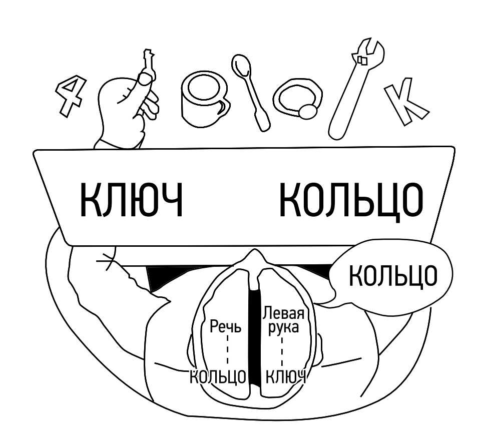
Деление мозга на левое и правое полушария в деталях

ОПЫТЫ НА ЛЮДЯХ С РАЗДЕЛЕННЫМИ ПОЛУШАРИЯМИ МОЗГА

В ходе своих экспериментов Роджер Сперри усаживал пациентов с разделенными полушариями головного мозга (то есть с рассеченным мозолистым телом) перед экраном, который заслонял от них их руки. Пациент должен был смотреть в центр экрана, на котором в левой половине его поля зрения появлялось слово – эта информация передавалась в правое полушарие головного мозга (часть, не имеющую отношения к формированию речи). Оказалось, что человек не может произнести слово, которое только что видел.

Затем ученый просил пациента воспользоваться левой рукой, скрытой за экраном, и выбрать из лежащих там предметов тот, название которого было написано на экране. Испытуемый, даже не осознавая того, что видел какое-то слово, выбирал правильный предмет. Объяснялось это тем, что правое полушарие контролирует движения левой стороны тела.

Этот опыт наглядно показал, что в левом полушарии головного мозга формируется умение говорить и читать, а правое полушарие не обрабатывает вербальные стимулы.



Эксперимент с участием пациента с разделенными полушариями головного мозга

Мне известно, какое полушарие у меня ведущее. И что же?

Знание своего ведущего полушария может принести огромную пользу, если вам понадобится определить, каким способом лучше всего подойти к обучению и усвоению новых знаний. Например, если доминирует правое полушарие, вам, скорее всего, довольно трудно выполнять устные инструкции. Значит, стоит развивать свои организационные навыки или приучить себя записывать указания.

ЛЮБОВЬ

Слушай свое сердце

Любовь – одно из самых сложных чувств и, возможно, одно из самых важных для человека. Существует множество различных теорий любви, но пока еще ни один психолог четко не определил, почему и как возникает это чувство. Сегодня четыре основные теории объясняют суть любви, привязанности и симпатии.

ШКАЛЫ СИМПАТИИ И ЛЮБВИ РУБИНА

Одним из первых метод эмпирического измерения любви предложил психолог Зик Рубин. Он утверждал, что романтическая любовь состоит из трех составляющих: привязанности, заботы и близости.

- **Привязанность** – потребность находиться рядом с другим человеком и получать (проявлять) его поддержку. Важными компонентами этого чувства являются физический контакт и одобрение.
- **Забота** – действия по обеспечению благополучия другого человека. При этом потребности другого ценятся так же высоко, как и собственные.
- **Близость** – такая степень доверия к другому человеку, при которой можно поделиться своими сокровенными мыслями, чувствами и желаниями.

Более того, Зик Рубин разработал два вопросника для оценки этих трех составляющих любви. По мнению психолога, разницу между симпатией и любовью можно увидеть по тому, как мы оцениваем другого. Его вопросы сформулированы таким образом, чтобы можно было оценить чувство симпатии и любви к другому человеку, а затем сравнить полученные результаты.

Раздав вопросники участникам опроса, исследователь просил их основывать свои ответы на чувствах, которые они испытывают

по отношению к своему хорошему другу и своей второй половине (жене, мужу, возлюбленному). В итоге выяснилось, что хотя хорошие друзья получали высокие оценки по шкале симпатии, по шкале любви оценивались высоко только самые близкие, самые любимые респондентами люди.

ТЕОРИЯ СТРАСТНОЙ И СОСТРАДАТЕЛЬНОЙ ЛЮБВИ ЭЛЕЙН ХЭТФИЛД

По мнению психолога Элейн Хэтфилд, существует две формы любви: страстная и сострадательная.

- **Страстная любовь** – чувство сильного сексуального влечения, притяжения; острое желание быть с другим человеком. Страстная любовь, как правило, кратковременна и длится от шести месяцев до трех лет, однако она может перерасти и в сострадательную любовь.
- **Сострадательная любовь** включает чувство привязанности, уважения, доверия, расположения, и длится это чувство намного дольше.

Хэтфилд также проводит различие между любовью взаимной, которая ведет к чувству эйфории и удовлетворенности, и неразделенной, ведущей к фрустрации и отчаянию. По мнению психолога, для возникновения взаимной и неразделенной любви необходимо наличие ряда факторов, в частности:

- **Нужное время** – готовность влюбиться.
- **Сходство.** Как правило, люди влюбляются в похожих на них людей.
- **Стиль привязанности на раннем этапе.** Долгосрочные, прочные взаимоотношения обычно возникают между уравновешенными людьми, которые сильно и искренне привязываются друг к другу. Импульсивный, беспокойный человек, который быстро влюбляется и быстро остывает, чаще всего не способен на длительную связь.

ШЕСТЬ СТИЛЕЙ ЛЮБВИ ПО ДЖОНУ ЛИ

Канадский психолог Джон Ли сравнил разные стили любви с «цветовым кругом». По его мнению, так же, как в цветовом спектре есть три первичных цвета, в любви существует три основных стиля:

- **Эрос** – любовь к идеальному образу, как физическому, так и эмоциональному; чаще всего основана на физическом влечении.
- **Людус** – разновидность любви, в которую играют, словно в игру, либо будто участвуют в каком-то конкурсе (что нередко приводит к одновременному наличию нескольких партнеров).
- **Сторге** – любовь, часто возникающая на почве дружбы и перерастающая в глубокую привязанность.

Подобно трем первичным цветам цветового спектра, смешением которых создаются дополнительные цвета, комбинации трех основных стилей любви дают новые варианты, например:

- **Мания** – комбинация любви-эрос и любви-людус, или наваждение. Она предполагает мощные эмоциональные всплески и спады, сильную ревность и ярко выраженные собственнические инстинкты.
- **Прагма** сочетает людус и сторге; это любовь практичная, рассудочная. Каждый партнер в такой паре желает достичь определенной цели. Ожидания от этих взаимоотношений тщательно продуманы, взвешены и реалистичны.
- **Агапе** – комбинация любви-эрос и любви-сторге. Это всепоглощающее и бескорыстное чувство.

ТРЕХКОМПОНЕНТНАЯ ТЕОРИЯ ЛЮБВИ РОБЕРТА СТЕРНБЕРГА

В 2004 году психолог Роберт Стернберг предложил теорию любви, согласно которой это чувство состоит из трех компонентов: интимности, страсти и обязательств.

- **Интимность** – это близость, взаимная поддержка, желание всем делиться друг с другом, ощущение взаимности.

- **Страсть** – чувство сексуального влечения, а также симпатии и эйфории.
- **Обязательства** – желание и готовность хранить верность другому человеку и состоять с ним в длительных отношениях.

Различные сочетания этих трех компонентов составляют семь разновидностей любви.

Эту теорию можно представить в виде таблицы.

	Интимность	Страсть	Обязательства
Отсутствие любви			
Дружба (или просто симпатия)	X		
Страстное увлечение (одержимость)		X	
Пустая любовь			X
Романтическая любовь	X	X	
Товарищеская любовь	X		X
Бессмысленная любовь		X	X
Идеальная любовь	X	X	X

- Для **дружбы (или просто симпатии)** характерна духовная близость и привязанность, но без страсти и преданности.
- **Страстное увлечение (одержимость)** представляет собой то, что называют любовью с первого взгляда. Поскольку интимности и преданности в этих отношениях нет, то чувство, как правило, недолговечно.
- В **пустой любви** нет интимности и страсти, но сохраняются преданность и взаимные обязательства.
- Для **романтической любви** характерна интимность и страсть, что подразумевает сексуальное влечение и эмоциональную связь, но без преданности.

- В **товарищеской любви** уже нет (или никогда не было) страсти, но есть преданность, взаимные обязательства, а также привязанность и симпатия друг к другу. Такое чувство связывает родственников, близких друзей, а иногда и супругов.
- **Бессмысленная любовь** предполагает только наличие страсти и преданности, но без глубокой интимности. Такое чувство может привести к короткому импульсивному браку.
- **Идеальная любовь.** В этом чувстве есть все: и интимность, и страсть, и преданность. Стернберг утверждает, что даже если такая любовь вспыхивает, ее трудно поддерживать и она почти никогда не бывает долгой. Ведь если из нее уйдет, скажем, страсть, она сразу превратится в товарищескую любовь или что-нибудь иное.

По мнению Стернберга, за время существования взаимоотношений между людьми соотношение интимности, страсти и обязательств в них постоянно меняется. Зная о трех компонентах любви и ее разновидностях, пары могут определить, на что им следует обратить особое внимание на том или ином этапе взаимоотношений, а чего нужно избегать. Возможно, благодаря этим знаниям они даже смогут понять, что настало время прекратить отношения.

КАРЕН ХОРНИ (1885–1952)

Женщины, неврозы и альтернатива Фрейду

Карен Хорни (урожденная Даниельсен) родилась 16 сентября 1885 года в рыбацкой деревушке Бланкенезе в Германии. Ее отец, капитан корабля, был строгим и чрезвычайно религиозным человеком. Он не обращал на дочь особого внимания, так как, судя по всему, намного больше любил ее старшего брата Брендта.

В девять лет Карен без ума влюбилась в Брендта, а когда тот отверг ее чувства, девочка впала в депрессию, сопровождавшую ее всю жизнь. Карен казалась себе непривлекательной, и, по ее мнению, единственный для нее путь добиться успеха в жизни – это как можно лучше учиться в школе.

В 1906 году в возрасте двадцати одного года Карен поступила в медицинскую школу при Фрейбургском университете. Через три года она вышла замуж за Оскара Хорни, студента юридического факультета, и за семь лет совместной жизни у них родилось трое детей. Из Фрейбурга Карен переводится сначала в Гёттингенский университет, а затем в Берлинский, из которого и выпустилась в 1913 году. В течение одного года Карен потеряла обоих родителей и родила первенца. Чтобы справиться со стрессом, она стала посещать психоаналитика по имени Карл Абрахам, ученика Зигмунда Фрейда. Позже он стал наставником Хорни в Берлинском психоаналитическом обществе.

В 1920 году Карен Хорни начала читать лекции в Берлинском психоаналитическом обществе, а в 1923-м потеряла любимого брата Брендта. Карен очень тяжело переживала его смерть – у нее случился очередной приступ сильнейшей депрессии. В 1926 году она рассталась с мужем, а в 1930-м вместе с тремя дочерьми переехала в США, поселившись в Нью-Йорке, в немецко-еврейском квартале Бруклина. Именно там Карен подружилась со многими известными психологами, в том числе с Эрихом Фроммом и Гарри Салливеном.

Очень скоро Хорни стала заместителем директора Чикагского психоаналитического института, где и приступила к работе над своим очень значимым проектом – разработкой теории неврозов и невротической личности. Вернувшись через два года в Нью-Йорк,

Хорни стала работать одновременно в Нью-Йоркском психологическом институте и Новой школе социальных исследований. Идеи Зигмунда Фрейда психолог оспаривала, еще живя в Германии, а после переезда в США ее противоречия с основателем психоанализа обострились до того, что в 1941 году Хорни пришлось уволиться из Нью-Йоркского психологического института. После этого она в том же году основала Американский институт психоанализа, а в 1942-м опубликовала книги «Самоанализ» и «Невротическая личность нашего времени».

Наибольшую известность Карен Хорни принесли исследования в области неврозов, несогласие и разрыв с Зигмундом Фрейдом по так называемому женскому вопросу и то, что она высекла в психологическом научном сообществе искру интереса к психологии женщин. Кроме того, исследователь твердо верила, что человек способен быть психотерапевтом сам для себя, и подчеркивала важную роль самопомощи и самоанализа. Карен Хорни скончалась от рака 4 декабря 1952 года в возрасте шестидесяти семи лет.

ПСИХОЛОГИЯ ЖЕНЩИН

Карен Хорни никогда не училась непосредственно у Зигмунда Фрейда, но превосходно знала его труды и даже преподавала психоанализ в Берлинском и Нью-Йоркском психологических институтах. В процессе этой деятельности она изменила свое отношение к теориям Фрейда и со временем окончательно порвала с его научной школой.

Среди стадий психосексуального развития, выделяемых Зигмундом Фрейдом, есть фаллическая стадия – ее проходят в возрасте от трех до шести лет. На этом этапе, по утверждению психоаналитика, взаимоотношения девочек с отцами базируются на зависти к пенису. Хорни не была согласна с такой идеей, считала ее уничижительной по отношению к женщинам и в корне неверной. По ее мнению, на фаллической стадии имеет место явление, которое она называла завистью к матке, – якобы, наоборот, мужчина завидует способности женщины рожать детей. В итоге он стремится компенсировать свой комплекс неполноценности, стараясь преуспеть по-другому. Иными словами, поскольку мужчина не обладает репродуктивной способностью, он старается оставить свой след в мире альтернативными способами.

Хорни также считала, что утверждение Фрейда о фундаментальном отличии личностей мужчины и женщины ошибочно. Фрейд объяснял это исключительно биологическими факторами, а Хорни утверждала, что если бы на женщин не налагали значительных культурно-социальных ограничений, как бывает довольно часто, представители обоих полов были бы совершенно равны. В те времена общество теорию Хорни не приняло, однако впоследствии, уже после смерти психолога, она способствовала распространению идеи равноправия полов.

ТЕОРИЯ НЕВРОЗОВ

Теория неврозов Карен Хорни – одна из самых известных теорий в этой области психологии. Хорни считала, что межличностные отношения создают базальную тревогу, а невроз представляет собой своего рода защитный механизм, позволяющий с ней справляться. Психолог разделила невротические потребности на три большие группы, в связи с чем выделяются три разных типа невротической личности: беспомощный, агрессивный и обособленный. Уравновешенная и хорошо адаптирующаяся личность успешно использует все три линии поведения. Невротиком человек становится в том случае, если одна из них доминирует.

Зависимость

Невроз такого типа заставляет человека постоянно стремиться к помощи и одобрению окружающих, подтверждению другими людьми собственной правоты; только в этом случае он чувствует себя ценным и значимым. Таким людям необходимо нравиться другим, чувствовать их симпатию, в результате чего они нередко становятся излишне навязчивыми и эмоционально зависимыми.

Власть и контроль

Стремясь к высокой самооценке, люди стараются ослабить чувство тревоги, навязывая свою власть и пытаясь строго контролировать окружающих. Люди с такими потребностями предстают в глазах других как недобрые, эгоистичные, властолюбивые и одержимые

идеей контроля. Хорни утверждала, что человек проецирует свою враждебность на других в ходе психического процесса, который психолог назвала экстернализацией, а потом находит оправдания своему жестокому поведению.

Обособленность

Невроз этого типа ведет к асоциальному поведению; окружающим такой человек кажется равнодушным и безразличным. В основе такой линии поведения лежит идея, что ограничение контактов с другими людьми позволит избежать опасности и умерить тревогу. Обычно в результате приходит чувство пустоты и одиночества.

В рамках этих трех групп неврозов Хорни выделяла десять невротических потребностей:

- Зависимость
  1. **Потребность в любви и одобрении** – желание во что бы то ни стало соответствовать ожиданиям окружающих, доставлять им удовольствие, делать их довольными и счастливыми, нравиться им. Люди, испытывающие эту потребность, очень боятся враждебности или проявлений злобы других людей и чрезвычайно чувствительны к критике и неприятию.
  2. **Потребность в руководящем партнере, который будет контролировать его жизнь.** Эта потребность предполагает сильный страх перед перспективой быть брошенным и забытым и веру в то, что постоянный партнер поможет решить любые проблемы, которые могут возникнуть в жизни.
- Власть и контроль
  1. **Потребность во власти.** Люди с этой потребностью контролируют других и стараются доминировать потому, что ненавидят слабость и восхищаются силой.
  2. **Потребность в эксплуатации.** Люди с такими наклонностями манипулируют окружающими. Они убеждены, что другие существуют только для того, чтобы их использовать. Связи и взаимоотношения с остальным миром, с их точки зрения, нужны лишь для того, чтобы иметь контроль, секс или деньги.
  3. **Потребность в престиже.** Эти люди стремятся к публичному признанию и одобрению. Социальный статус, материальные

блага, профессиональные достижения, личные качества и даже родственные связи и любовные отношения оцениваются с точки зрения престижа. Этим людям свойствен сильный страх перед негативным общественным мнением.

4. **Потребность в личных достижениях.** Стремление к успеху – вполне нормальное качество. Но невротик может стать одержимым этой идеей, а его желание достижений основывается на чувстве незащищенности. Он страшно боится неудачи, поэтому ему всегда надо быть лучше других.
5. **Потребность в восхищении.** Для таких людей характерен нарциссизм, желание выглядеть в глазах других идеальным – именно выглядеть, а не быть на самом деле.

- Обособленность
  1. **Потребность в безупречности.** Человек с таким неврозом обычно очень боится своих недостатков и изъянов и постоянно старается их выявлять, чтобы как можно быстрее скрыть или избавиться от них.
  2. **Потребность в независимости.** В стремлении не зависеть от других людей и не быть привязанным человек часто отстраняется от окружающих людей. Это приводит к формированию ментальности «одиночки».
  3. **Потребность в жизненных ограничениях, позволяющих оставаться в узких рамках.** Люди, испытывающие такую потребность, стараются оставаться незаметными, привлекать к себе как можно меньше внимания. Они обычно недооценивают свои навыки и таланты, не требуют многого от окружающих, не стремятся к материальным благам, довольствуются очень малым и считают свои нужды и потребности второстепенными.

Идеи Карен Хорни оказали огромное влияние на современную психологию. Ее теория неврозов как механизма снятия тревоги и классификация невротических потребностей совершили настоящий прорыв в науке. А благодаря решительному неприятию идей Зигмунда Фрейда, базирующихся на превосходстве мужского пола над женским, Хорни заслужила репутацию защитницы равноправия полов и признанного мастера в сфере женской психологии.

ДЖОН БОУЛБИ (1907–1990)

Создатель теории материнской любви

Джон Боулби родился в Лондоне в 1907 году в аристократической семье. Его отец, сэр Энтони Боулби, был хирургом и работал в группе врачей королевского двора. В детстве Джон общался с матерью не дольше часа в день, как было заведено в то время в семьях из высшего света. Тогда было принято считать, что проявление любви и заботы к ребенку может испортить его характер. Из-за этого Джон, один из шести детей в семье, очень сблизился со своей няней. Когда ему было четыре года, няня уволилась, и мальчик пережил горе, сопоставимое с потерей матери.

В семь лет Джона отправили в закрытую школу; впоследствии он вспоминал это событие как одно из самых травматических в своем детстве. Однако, судя по всему, опыт пребывания в школе оказал огромное влияние на всю его дальнейшую жизнь и карьеру: свои исследования в области психологии Боулби сосредоточил в основном на том, как на развитии ребенка сказывается отрыв от воспитателя (родителя).

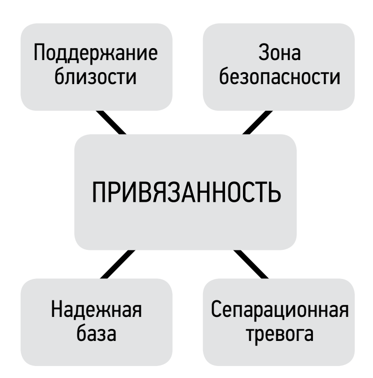
После школы Боулби поступил в колледж «Тринити» при Кембриджском университете, где изучал психологию; по окончании университета он работал с трудными и плохо адаптированными детьми. В возрасте двадцати двух лет Боулби занялся изучением медицины в клинике университетского колледжа в Лондоне и в этот же период записался в Институт психоанализа. К 1937 году он стал психоаналитиком в знаменитой больнице Модсли.

В годы Второй мировой войны Джон Боулби вступает в ряды Королевского медицинского корпуса армии Великобритании. В 1938 году он женился на Урсуле Лонгстафф, с ней у них родилось четверо детей. После войны Боулби стал заместителем директора Тавистокской клиники в Лондоне. В 1950-х он недолго работал консультантом по психическому здоровью Всемирной организации здравоохранения, где и разработал свою теорию привязанности.

Больше всего Джон Боулби прославился своими исследованиями в области психического развития детей. В частности, основываясь на примерах из собственной жизни и опыта, психолог сосредоточил внимание на том, как на психике растущего ребенка сказывается отрыв от матери и других значимых людей, призванных о нем заботиться. Джон Боулби скончался 2 сентября 1990 года в возрасте восьмидесяти трех лет.

ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ

Джон Боулби начал изучать такое явление, как привязанность; его интересовало, как на ранних этапах жизненного пути человека привязанность влияет на всю его дальнейшую жизнь. Боулби определял привязанность как психологическую связь между двумя людьми. По мнению ученого, в людях это чувство от природы заложено, так как оно позволяет им выживать в окружающем мире. Кроме того, он утверждал, что первыми формируются связи между ребенком и его воспитателем, которые, как правило, оказывают очень важное влияние на всю его дальнейшую судьбу. Именно привязанность повышает шанс на выживание в окружающем мире, потому что благодаря этому психологическому фактору ребенок сохраняет близкие отношения с матерью.



Формирование психологической связи между матерью и ребенком

В своей теории Джон Боулби утверждал, что человек приобретает чувство защищенности, позволяющее ему исследовать окружающий мир, только если в детстве рядом с ним была ответственная и заботливая мать.

Согласно концепции ученого, привязанность характеризуется следующими признаками:

1. **Зона безопасности.** Когда бы ребенок ни почувствовал угрозу, страх или опасность, родитель (воспитатель) утешает, поддерживает и успокаивает его.
2. **Надежная база.** Родитель (воспитатель) обеспечивает ребенка надежным, незыблемым фундаментом, чтобы тот мог учиться, исследовать мир и самостоятельно к нему адаптироваться.
3. **Поддержание близости.** Даже если ребенок способен исследовать окружающий мир, чтобы чувствовать себя постоянно защищенным, ему нужно ощущение постоянной близости с родителем (воспитателем).
4. **Сепарационная тревога.** Разлученный с родителем (воспитателем) ребенок расстроен, несчастлив и подавлен.

У новорожденного младенца формируется только один тип первичной привязанности, чаще всего к матери. Происходит это в первый год жизни (это явление называется монотропия). Если такая связь не возникает либо быстро прерывается, это приводит к весьма серьезным последствиям для психики ребенка, вплоть до развития безэмоционального расстройства. Если к трем годам ребенок не испытывает к кому-либо привязанности, он уже никогда ей не научится. Кроме того, позитивное социальное, интеллектуальное и эмоциональное развитие ребенка обеспечивается только при условии гарантированной привязанности со стороны родителя (воспитателя). Прерывание сформировавшейся привязанности влечет за собой нарушения социального, интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

Критический период, в течение которого младенец непременно должен находиться под опекой, составляет от полугода до двух лет.

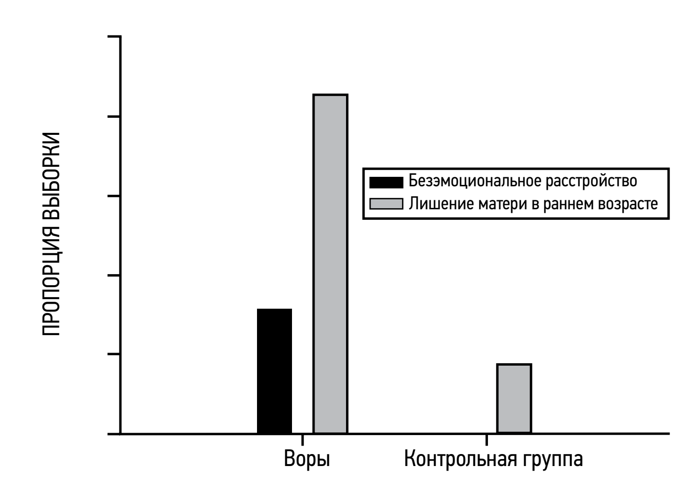
Научное определение

Синдром лишения матери — так Джон Боулби описывал расстройства психического развития, возникающие из-за разлуки ребенка с матерью. К серьезным последствиям этого события относятся снижение интеллекта, депрессия, повышенная агрессия, детская преступность и безэмоциональное расстройство (полное отсутствие чувства раскаяния, неспособность к эмоциональным отношениям, неумение контролировать импульсы и хроническая злоба).

ИССЛЕДОВАНИЕ С УЧАСТИЕМ СОРОКА ЧЕТЫРЕХ ЮНЫХ ВОРИШЕК

Решив проверить, насколько важны взаимоотношения матери и ребенка в первые пять лет его жизни для нормальной социализации, Боулби провел исследование, в котором приняли участие сорок четыре несовершеннолетних вора. Психолог утверждал, что высокий уровень преступности среди малолетних, асоциальное поведение и эмоциональные проблемы напрямую связаны с отсутствием у детей этой важнейшей привязанности. В сущности, он решил выяснить, приводит ли лишение ребенка матери на первых годах жизни к преступности в подростковом возрасте. Все сорок четыре участника исследования находились в лечебно-воспитательном учреждении по социальной адаптации детей; их поместили туда потому, что они были пойманы на воровстве. В качестве контрольной группы психолог привлек еще сорок четыре подростка из этого же учреждения. Следует отметить, что, по оценкам врачей, дети из второй группы тоже относились к категории эмоционально нестабильных, однако они никогда не воровали. Боулби опросил родителей малолетних преступников и участников из контрольной группы, чтобы узнать, кто из них в первые пять лет жизни был разлучен с родителями и сколько времени продолжался этот разрыв в каждом случае. Выяснилось, что больше половины подростков-воришек в этот важнейший период жизни были лишены своих матерей дольше, чем на полгода; в контрольной же группе подобное пережили только двое детей. Более того, если в контрольной группе не оказалось

ни одного ребенка с безэмоциональным расстройством, то во второй этим страдали 32 процента юных респондентов. На основе данного исследования психолог пришел к заключению, что подростковую преступность следует считать прямым следствием лишения ребенка матери в раннем возрасте.



Социальные отношения в исследовании Боулби

Конечно, выводы психолога об исследовании нельзя считать однозначными и абсолютно достоверными, поскольку его эксперимент базировался только на опросах и воспоминаниях респондентов, которые вполне могли быть неточными. Можно также упрекнуть экспериментатора в необъективности, так как он разработал и провел исследование самостоятельно, сам дал определение симптомов безэмоционального расстройства и сам ставил этот диагноз. Тем не менее, основываясь на собственном жизненном опыте, Джон Боулби создал принципиально новую область исследований в психологии. Его теория привязанности до сих пор оказывает значительное влияние на такие сферы деятельности, как образование, уход за детьми и воспитание.

ТЕОРИЯ АТРИБУЦИИ

Придание смысла поведению

Как происходит объяснение человеком причин собственного поведения и поступков других людей, описывает теория атрибуции. Суть этой теории состоит в том, что мы склонны приписывать те или иные причины поведению своему и окружающих.

Научное определение

Акт атрибуции — наделение человеком какими-то свойствами, признаками как самого себя, так и других.

ФРИЦ ХАЙДЕР

Впервые в 1958 году теорию атрибуции предложил австрийский психолог Фриц Хайдер. Сам ученый считал, что анализирует «наивную психологию» человека или психологию здравого смысла, исходя из которой он, чтобы понять смысл окружающего, ищет во всем причинно-следственные связи.

У Хайдера было две главные идеи по поводу атрибуции:

1. Поведению других людей мы находим некие внутренние причины, такие как личностные качества, настроение и установки – например, ревность.
2. Собственное поведение объясняется причинами внешнего характера, ситуационными, заключающимися в окружающей среде.

ЭДВАРД ДЖОНС И КИТ ДЭВИС

В 1965 году психологи Эдвард Джонс и Кит Дэвис предложили теорию корреспондирующего вывода, которая объясняет процессы формирования внутренней атрибуции. Ученые утверждали, что люди уделяют особое внимание преднамеренному поведению, которое психологи назвали диспозиционной атрибуцией, и что внутренняя атрибуция снабжает их достаточной информацией для того, чтобы предсказывать чье-либо поведение в будущем. Например, при проявлении дружелюбия с чьей-либо стороны делается вывод о природной доброжелательности этого человека. Умозаключение, что поведение человека полностью соответствует его личности, назвали корреспондирующим выводом. Джонс и Дэвис идентифицировали пять основных источников информации, по их мнению, позволяющих людям приходить к подобным выводам:

1. **Свобода выбора.** Свободно выбираемое поведение есть результат внутренних причин (диспозиций).
2. **Социальная желательность поведения.** По поведению, не соответствующему ожиданиям общества, человек делает корреспондирующие выводы чаще, поскольку социально приемлемое поведение контролируется, по общему мнению, социальными ролями.
3. **Умышленное поведение против непреднамеренного.** Поступки, совершённые с определенной целью, особенно с целью нанесения вреда, с наибольшей вероятностью будут объяснены личными качествами человека; случайному поведению, скорее всего, припишут влияние внешних, ситуационных причин.
4. **Уникальность.** Считается, что поведение, не похожее на другое, имеет целью произведение уникального эффекта, поэтому в большей степени определяется внутренними, диспозиционными причинами.
5. **Гедонистическая уместность.** Если поведение другого человека оценивается как явно направленное на причинение ущерба либо, напротив, осуществляемое в наших интересах, делается вывод, что оно продиктовано не ситуацией, а причинами личного характера.

ГАРОЛЬД КЕЛЛИ

Наиболее известной теорией атрибуции считается ковариационная модель Гарольда Келли, разработанная в 1967 году. Ученый создал логическую модель для оценки того, в каком случае действие или поступок следует отнести к внешней атрибуции, а в каком – к внутренней.

Научное определение

Ковариация — объединение по определенным признакам информации, полученной от разных источников и в различное время.

Согласно Келли, при выяснении причин поведения или поступка на наши суждения и оценки влияют три типа информации. (Однако если поведение не является социально приемлемым, то оно объясняется внутренней атрибуцией.)

1. **Последовательность** – частота конкретного поведения при возникновении подобных ситуаций. Например, если кто-то курит только в компании курящих, это говорит о высокой степени последовательности поведения. Если же человек выкуривает сигаретку-другую от случая к случаю, в разных ситуациях, то степень последовательности низкая.
2. **Согласованность** – анализ ситуации относительно того, все ли люди поступают подобным образом в похожей ситуации. Например, если один человек курит при встрече с другом, и тот тоже курит, для поведения первого характерна высокая степень согласованности. Если же первый человек курит, а его друг нет, согласованность низкая.
3. **Отличие** – анализ того, всегда ли человек ведет себя одинаково в похожих ситуациях. Если человек курит только в компании друзей, его поведение имеет высокое отличие, а если он может закурить где угодно и когда угодно, то степень отличия низкая.

БЕРНАРД ВАЙНЕР

В теории атрибуции Бернарда Вайнера упор делается на достижения. Наиболее значимыми факторами, влияющими на атрибуции, Вайнер считает затрачиваемые человеком усилия, способности, везение и сложность задачи. Ученый классифицирует атрибуции по трем причинно-обусловленным параметрам:

1. **Стабильность (нестабильность)** характеризует относительную устойчивость или неустойчивость действия причин во времени. Меняются ли причины поведения со временем?
2. **Локус контроля** бывает внешним либо внутренним. Собственно говоря, это оценка человеком своей способности влиять на ход событий. Человек с внутренним локусом контроля сам решает, как ему поступать; а поведение индивида с внешним локусом контроля обусловлено ситуационными факторами.
3. **Контролируемость (неконтролируемость)** обозначает, до какой степени человек способен контролировать какие-либо причины и намеренно изменять их по своему выбору, например свои навыки и знания, в отличие от сравнительно неизменных факторов, таких как везение или поступки других людей.

Вайнер сделал вывод, что если человек добивается успеха, он имеет тенденцию приписывать его внутренним факторам, объясняя его собственными умениями и талантами, а вот успешность других людей объясняется внешними факторами, то есть везением, удачно сложившимися обстоятельствами. Если же человек потерпел крах или не слишком преуспел, то он обычно прибегает к внешней атрибуции, то есть винит не себя, а обстоятельства. Это явление известно под названием *ошибка эгоистичности*. А вот когда неудачу терпят другие люди, человек, скорее всего, прибегнет к внутренней атрибуции, объяснив чужой неуспех внутренними факторами, то есть ошибками и промахами человека.

ОШИБКИ И НЕОБЪЕКТИВНОСТЬ АТРИБУЦИИ

Помимо упомянутой выше необъективной эгоистичности, ученые различают еще несколько ошибок атрибуции, которые люди, пытаясь идентифицировать причину чьего-либо поведения, совершают, так сказать, по умолчанию.

Фундаментальная ошибка атрибуции

Так называют тенденцию недооценивать внешние факторы и переоценивать внутренние при попытке объяснить поведение других людей. Обычно такую ошибку совершают, когда недостаточно хорошо знают человека, а также из-за склонности фокусироваться на ситуации, а не на человеке. Например, если студент не сдает вовремя домашнее задание, преподаватель без разбирательств объявляет его лентяем.

Культурная предвзятость

Известно, что граждане США и Западной Европы живут в условиях индивидуалистической культуры, в которой превыше всего ставятся личные ценности и цели. А вот в странах Латинской Америки, Азии и Африки развиты коллективистские культуры: здесь на первом месте стоят семья, традиции и послушание. Люди из индивидуалистических культур допускают фундаментальные ошибки атрибуции чаще тех, кто живет в атмосфере коллективизма, однако последние чаще склонны ошибаться из-за самоуничижения (это противоположная предвзятой эгоистичности тенденция).

Разница между действующим лицом и наблюдателем

Даже если два человека находятся в одинаковой ситуации, их атрибуция может отличаться в зависимости от того, кем они в этой ситуации являются – действующим лицом или наблюдателем. Например, ученик объясняет плохую отметку за контрольную тем, что учитель на уроке не объяснял эту тему. Однако если его одноклассники написали контрольную плохо, а он получил высокий балл, тот же ученик может заявить, что он, в отличие от остальных, внимательно слушал учителя.

ЭМОЦИИ

Почему мы чувствуем то, что чувствуем

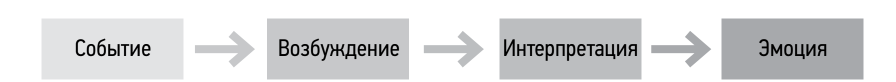
Что такое эмоция? В психологии эмоция определяется как субъективное психическое переживание каких-либо значимых событий. Что такое эмоции и как они возникают, рассматривают обычно с трех точек зрения:

1. **Неврологическая** основана на идее, что эмоциональные реакции вызываются активностью головного мозга.
2. Согласно **физиологической**, эмоции возникают в результате физиологической реакции организма.
3. **Когнитивная** утверждает, что эмоции есть результат мышления и психической активности.

Опишем некоторые из самых важных современных теорий эмоций.

ТЕОРИЯ ДЖЕЙМСА — ЛАНГЕ

Эта теория эмоций была практически одновременно выдвинута в 1920-х годах сразу двумя учеными: датским физиологом Карлом Ланге и американским психологом Уильямом Джеймсом. Согласно теории, эмоции представляют собой результат физиологической реакции на значимое событие. Теорию Джеймса – Ланге можно разбить на следующую последовательность:



Последовательность возникновения эмоции как физиологическая реакция

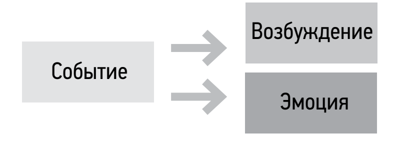
При воздействии внешнего раздражителя включается определенная физиологическая реакция, на ее основе возникает эмоция или эмоциональная реакция, всецело зависящая от интерпретации физиологической реакции. Например, при встрече со львом ваше сердце, скорее всего, начнет бешено колотиться, а тело дрожать. По теории Джеймса – Ланге, далее разум интерпретирует физическую реакцию и приходит к заключению, что вы испуганы.

Надо сказать, впоследствии был выдвинут целый ряд убедительных доводов, опровергающих теорию Джеймса – Ланге, и в современном научном мире у нее мало сторонников. И все-таки психологи и сегодня считают ее весьма ценной и даже приводят примеры в подтверждение ее правоты, например механизм развития фобии или панического расстройства. Скажем, если у человека на какое-либо событие возникла негативная физиологическая реакция, например тошнота, она вполне может переродиться в реакцию эмоциональную, в частности в чувство тревоги, и между этими двумя состояниями возникнет четкая ассоциация. Впоследствии этот индивид, скорее всего, будет стараться избегать любых ситуаций, которые могут привести к негативной эмоции.

ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ КЭННОНА — БАРДА

В 1930-х годах Уолтер Кэннон и Филипп Бард разработали в качестве аргумента против описанной выше теории Джеймса – Ланге свою теорию. По утверждению психологов, физиологические реакции и эмоции происходят одновременно. Эмоция возникает, когда таламус – область головного мозга, контролирующая моторные функции, состояния сна и бодрствования и обработку сенсорных сигналов, – реагируя на конкретный раздражитель, посылает мозгу определенное сообщение, в результате чего происходит физиологическая реакция.

Механизм возникновения эмоции изображен на рисунке ниже.

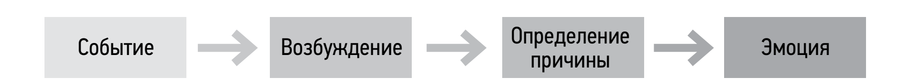


Событие вызывает возбуждение и эмоциональную реакцию

На органы чувств воздействует некий первоначальный раздражитель. Далее он передается в кору головного мозга, где происходит анализ, как будет направлена эта реакция, что, в свою очередь, активирует таламус, – то есть раздражитель воспринимается и интерпретируется. После этого одновременно возникают две реакции: эмоциональная и физиологическая. Иными словами, при встрече со львом вы почувствуете сильное сердцебиение и дрожь одновременно с сильным испугом.

ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ ШЕХТЕРА — СИНГЕРА

Двухфакторная теория эмоций Шехтера – Сингера была разработана в 1952 году Джеромом Сингером и Стэнли Шехтером. Она представляет собой пример когнитивного подхода к эмоциям. Согласно этой теории, на первом этапе формирования эмоции происходит физиологическая активация (возбуждение), возникающая в ответ на переживаемое событие. Человеку же необходимо найти причину этой активации, и только *потом* он сможет охарактеризовать пережитый опыт и «маркировать» его как эмоцию. Например, внезапно услышав за спиной шаги, женщина, идущая ночью по пустынной улице, скорее всего, почувствует дрожь в теле, напряжение мышц и учащенное сердцебиение. Отметив физиологическую реакцию своего организма, она осознает, что в случае опасности ее некому защитить, и, убедив себя в том, что ей грозит опасность, испытает страх.



Альтернативная точка зрения на механизм формирования эмоциональной реакции

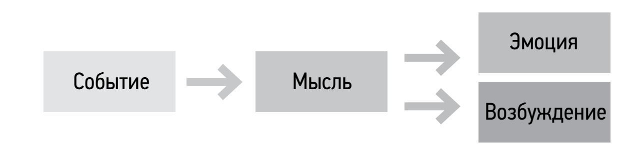
ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ ЛАЗАРУСА

Познавательная теория эмоций, разработанная в 1990-х годах Ричардом Лазарусом, утверждает, что любой эмоции или физиологической

активации организма непременно предшествует мысль. Иными словами, прежде чем у вас возникнет какая-либо эмоция, вы должны осмыслить ситуацию, в которой оказались.

Вернемся к вышеописанному примеру. Когда женщина слышит шаги за спиной, сначала у нее возникает мысль, что ей что-то угрожает – например, что ее преследует грабитель, – и только после этого ее сердце начинает биться быстрее, тело дрожать, и она испытывает негативную эмоцию – страх.

Таким образом, по теории Лазаруса (как, впрочем, и Кэннона-Барда), эмоция и физиологическая активация организма имеют место одновременно.

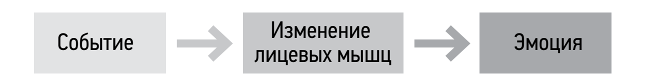


Эмоция и активация возникают одновременно

ТЕОРИЯ МИМИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Появление этой теории связывают с научной деятельностью Уильяма Джеймса, но в 1962 году ее развил Силвен Томкинс. Согласно этой теории, эмоциональное переживание по меньшей мере усиливается обратной связью, возникающей при активации лицевых мышц, которые участвуют в мимической эмоциональной экспрессии; в противном случае мы просто оцениваем событие рассудочно. Иными словами, улыбающийся человек счастлив, нахмуренный – озабочен или опечален. Именно движения лицевых мышц дают мозгу подсказку, на основе которой он идентифицирует источник эмоции, а не наоборот.

Вернемся к нашему примеру. Когда женщина слышит позади себя чьи-то шаги, ее глаза расширяются, а зубы сжимаются. Мозг интерпретирует эти изменения лицевых мышц как выражение страха и сообщает женщине, что сейчас ей страшно.



Изменения лицевых мышц формируют эмоцию

Исследование Карни Ландиса

В 1924 году психолог-аспирант из Университета Миннесоты Карни Ландис, чтобы лучше понять взаимосвязь между мимикой и эмоциями человека, разработал эксперимент. Ландис хотел узнать, характерна ли для людей, испытывающих одинаковые эмоции, универсальная мимика. Например, будет ли одинаковым у разных людей выражение лица, когда они испытывают отвращение?

Для участия в эксперименте Ландис привлек в основном таких же, как он, аспирантов. Он нарисовал на лицах испытуемых черные линии, чтобы было удобнее следить за мельчайшими движениями их лицевых мышц, а затем на них воздействовали разными раздражителями, которые, по мнению Ландиса, должны были вызвать сильную эмоциональную реакцию. Каждую реакцию исследователь фотографировал. Испытуемые нюхали аммиак, смотрели порнографический фильм, засовывали руку в ведро с лягушками. Но самой потрясающей была финальная часть эксперимента. Участнику давали живую крысу и просили ее обезглавить. Эта идея вызвала у всех искреннее отвращение, тем не менее две трети испытуемых выполнили требование. А за тех, кто отказался отрезать крысе голову, Ландис выполнил задание сам.

Хотя этот эксперимент не выявил абсолютной универсальности в выражениях лиц людей и не обнаружил прямой связи между мимикой и переживаемой эмоцией (отвращением), он во многом предвосхитил результаты другого исследования – широко известного эксперимента с подчинением авторитету Стэнли Милгрема, проведенного сорок лет спустя. Ландис чрезмерно сосредоточился на исследовании мимики испытуемых и не понял, что самым интересным результатом опыта оказалось то, что большинство участников безропотно выполняли даже самые бессмысленные и жестокие распоряжения облеченного властью экспериментатора.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

Что делает нас нами?

Обсуждая качества личности, психологи принимают во внимание мысли, поступки и эмоции индивида, делающие его уникальным – все вместе это называется «ментальная модель». Каждый человек индивидуален, и по большей мере он не меняется на протяжении всей жизни. Сегодня существует множество классификаций типов личности, но в основном ученые сходятся в том, что она складывается из следующих ключевых характеристик:

- Поведение человека подчиняется определенной логике и очевидному порядку. В разных ситуациях люди ведут себя одинаково или хотя бы похожим образом.
- Индивидуальные особенности влияют на поведение и реакции человека в обычных, а также необычных обстоятельствах.
- Хотя личность представляет собой психологический феномен, большое влияние на нее оказывают биологические факторы.
- Поведение – не единственный аспект, отображающий качества личности человека. Личность также проявляется во взаимоотношениях и взаимодействии с окружающими людьми и в эмоциональном выражении.

ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ

Несколько научных школ пытались изучить, как развивается и формируется личность, и многие из их теорий мы с вами уже подробно обсудили. К ним относятся гуманистическая психология (например, теория иерархии потребностей Абрахама Маслоу), в которой акцент делается на свободе выбора и жизненном опыте индивида; психоанализ (теории Зигмунда Фрейда), сфокусированный на детских

переживаниях и бессознательном; бихевиоризм (например, теория классического и оперантного научения), согласно которым развитие личности зависит от самого индивида и его взаимодействия с окружающей средой; и, наконец, другие теории психологии личности. О последних следует рассказать отдельно, так как все они делают четкий акцент на различиях между людьми. Они утверждают, что каждая личность уникальна и характеризуется набором качеств, называемых чертами личности, которые и определяют поведение человека в разных ситуациях. Иначе говоря, эти теории сосредоточены на определении и оценке личностных черт, свойственных людям. Помимо вышеупомянутых, психологическая наука предлагает несколько теорий личности. Обсудим наиболее значимые из них.

Диспозициональная теория личности Оллпорта

В 1936 году психолог из Гарвардского университета Гордон Оллпорт (кстати, он был первым преподавателем курса по психологии личности в США) предложил собственную теорию личности. Ученый досконально изучил один из самых полных словарей английского языка и нашел в нем все определения; в список вошло более четырех с половиной тысяч слов, которые, по его мнению, описывали черты личности. Он назвал их личностными диспозициями и поделил на три категории:

1. **Кардинальные диспозиции** – это общие в течение всей жизни черты, обусловливающие и определяющие личность в целом. Иногда (очень редко) эти качества становятся нарицательными при описании личности, например: нарцисс, альфонс, донжуан.
2. **Центральные диспозиции** представляют собой высоко характерные качества личности, например такие как дружелюбие, честность, доброта и другие.
3. **Вторичные диспозиции** обычно проявляются лишь в определенных ситуациях, при определенных обстоятельствах, как, например, беспокойство накануне выступления перед большой аудиторией.

Шестнадцатифакторная модель личности Рэймонда Кэттелла

При разработке своей теории психолог Рэймонд Кэттелл отталкивался от идей Гордона Оллпорта. Он взял его список личностных черт и сократил их количество с более чем четырех тысяч до ста семидесяти одной – в основном за счет объединения сходных характеристик и исключения самых нетипичных. Далее на основе своего списка Кэттелл разработал вопросники и протестировал с их помощью большую выборку людей. Воспользовавшись статистическим методом факторного анализа, ученый проанализировал результаты опроса и сократил список до шестнадцати основных качеств, которые являются источником всего огромного многообразия личностей и в разной степени свойственны каждому человеку. Перечислим их здесь.

- **Мечтательность – практичность.** Яркое воображение и способность к абстрактному мышлению против приземленности и практичности.
- **Замкнутость – общительность.** Ощущение незащищенности и тревоги против уверенности в себе и чувства безопасности.
- **Доминантность – подчиненность.** Напористость и убедительность против податливости и готовности подчиняться другим.
- **Эмоциональная устойчивость – неустойчивость.** Спокойствие в отличие от эмоциональной нестабильности и взвинченности.
- **Сдержанность – импульсивность.** Энтузиазм и спонтанность против сдержанности и серьезности.
- **Радикализм – консерватизм.** Открытость новому против приверженности традициям и семейным ценностям.
- **Недисциплинированность – контролируемость**. Умение контролировать себя и управлять собой против неуправляемости и свободолюбия.
- **Нерешительность – предприимчивость.** Сдержанность и осмотрительность против простоты и общительности.
- **Интеллект.** Умение мыслить абстрактно против конкретного мышления; логическое мышление предполагает более высокий интеллект.
- **Ответственность – безответственность.** Добросовестность и соблюдение правил в отличие от склонности к нарушению правил и неподчинения.

- **Самодостаточность – конформизм.** Самостоятельность и индивидуализм против зависимости от группы.
- **Мягкость – жесткость.** Сентиментальность и мягкосердечие против бесчувственности и жестокосердия.
- **Дипломатичность – прямолинейность.** Отрицание запретов и готовность идти на риск в отличие от скромности и застенчивости
- **Расслабленность – напряженность.** Спокойствие и умиротворенность против нетерпеливости и раздражительности.
- **Доверчивость – подозрительность.** Открытость против подозрительности.
- **Отзывчивость – отчужденность.** Общительность и внимательность к окружающим против отстраненности и закрытости.

ТРЕХФАКТОРНАЯ МОДЕЛЬ ГАНСА АЙЗЕНКА

Психолог Ганс Айзенк разработал свою модель в 1947 году независимо от других теорий личности, но доработал ее лишь в конце 1970-х. Его модель основывается на трех универсальных личностных измерениях.

1. **Интроверсия/экстраверсия.** Интроверт направляет свое внимание на внутренний опыт и переживания, вследствие чего он более спокоен и сдержан. Внимание экстраверта направлено вовне, на окружающий мир, поэтому экстраверты более открыты и общительны.
2. **Невротизм.** Это качество характеризует склонность к лабильности эмоциональных реакций, то есть насколько легко его расстроить, рассердить, лишить душевного равновесия. Эмоционально стабильному человеку свойственно постоянство.
3. **Психотизм.** Люди с высоким уровнем психотизма часто проявляют враждебность и асоциальные наклонности. Они стараются манипулировать окружающими, и им трудно справляться с жизненными неурядицами.

«БОЛЬШАЯ ПЯТЕРКА» КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Современные ученые, разрабатывающие теории личности, сходятся во мнении, что в теории Кэттела используется слишком много черт личности, а в модели Айзенка, напротив, недостаточно. Многие из них придерживаются мнения, что есть пять основных личностных черт, и любая личность определяется, прежде всего, их соотношением.

1. **Экстраверсия – интроверсия** – уровень социализации личности.
2. **Конформность** – податливость реальному или воображаемому давлению, определяющая поведение человека.
3. **Добросовестность** – уровень самоорганизации, самодисциплины, рассудительности личности.
4. **Невротизм** – уровень эмоциональной стабильности.
5. **Открытость** – уровень воображения и креативности, широта интересов.

Современные теории личности подходят к изучению своего основного вопроса с самых разных точек зрения, но все их объединяет одна идея: личность человека – чрезвычайно важный объект исследований. Личностные качества в основном остаются неизменными на протяжении всей жизни индивида и в значительной мере определяют, как он мыслит, чувствует и ведет себя.

ТЕОРИИ ЛИДЕРСТВА

Что нужно, чтобы стать лидером

В начале XX века, когда Великая депрессия и Вторая мировая война заставили человечество всерьез задуматься, что делает человека лидером, в мире психологии возник большой интерес к этой теме. Большинство ранних теорий было сосредоточено на том, какие качества делают людей лидерами или их последователями, но позже ученые сфокусировались на навыках и ситуационных факторах. Существует много теорий лидерства, но все их можно поделить на восемь основных типов.

ТЕОРИЯ ВЕЛИКОГО ЧЕЛОВЕКА

В основе теории великого человека лежит идея, что способность к лидерству представляет собой врожденное качество, что великими лидерами рождаются, а не становятся.

Первым такое предположение сделал британский историк и философ Томас Карлейль. В XIX столетии, когда идеи этого ученого находились на пике популярности, многие считали, что его правоту подтверждает сама жизнь таких великих людей, как Махатма Ганди, Авраам Линкольн, Александр Македонский и Юлий Цезарь.

ТЕОРИЯ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Согласно этой теории, лидерские способности обусловлены факторами обстоятельств, к которым относятся стиль лидерства, выбираемый в конкретном случае, поведение и способности его последователей и многое другое. Нет универсального стиля лидерства, одинаково эффективного во всех ситуациях; в определенных обстоятельствах

один стиль управления подходит больше остальных. Следовательно, лидеры, успешные в одной контекстуальной среде, могут потерпеть полный крах в другой.

ТЕОРИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ЧЕРТ

Эта теория подобна теории великого человека: обе основываются на предположении, что некоторые люди от природы наделены определенными качествами, делающими их более подходящими для лидерства. Придерживающиеся такого мнения психологи в основном пытаются выявить особенности личности или поведенческие характеристики, общие для всех лидеров.

Одна из проблем этой теории обнаруживается при поиске ответа на вопрос: почему люди, явно обладающие нужными качествами, далеко не всегда становятся лидерами, и почему люди с практически одинаковыми качествами характера становятся либо эффективными лидерами, либо последователями, а некоторые даже совсем не преуспевают в искусстве управления?

СИТУАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ

Ситуационные теории основываются на идее, что лидеры выбирают наилучший образ действий в зависимости от конкретных условий. Разные ситуации требуют разных стилей лидерства, и, выбирая тот или иной стиль, нужно учитывать обстоятельства. К главным ситуационным факторам относят способности последователей и мотивацию лидера. Кроме того, следует включить в этот ряд восприятие лидером ситуации и своих последователей, а также его настроение и самовосприятие. Все это в значительной мере влияет на дальнейшие действия и поступки лидера.

ТЕОРИЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩЕЙ РОЛИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЕЙ

В основе этой теории лидерства лежит идея о том, что успешный лидер всегда руководствуется мнением и вкладом других людей. При этом типе лидерства поощряются энтузиазм и участие последователей в процессе принятия решений. Такой подход позволяет людям чувствовать свою вовлеченность в процесс принятия решений и заинтересованность в исходе дела, делает их более преданными и целеустремленными. При этом следует отметить, что только от лидера зависит, будет ли людям предоставлено это право и возможность.

БИХЕВИОРИСТСКИЕ ТЕОРИИ

В отличие от теорий великого человека и теорий личностных черт, бихевиористские теории лидерства основаны на убеждении, что великими лидерами не рождаются, а становятся. Лидерству можно научиться путем приобретения специальных навыков и наблюдения.

ТРАНСФОРМАЦИОННЫЕ ТЕОРИИ

Трансформационные теории, которые также называют теориями отношений, сфокусированы на взаимоотношениях между лидером и его последователями. Обязанность лидера – сделать так, чтобы его последователи понимали важность задачи и пользы от ее правильного выполнения; для этого нужно мотивировать и вдохновлять людей. В этой теории акцент делается не только на эффективности группы, но и на том, чтобы каждый ее член в полной мере реализовал свой внутренний потенциал. Таким образом, лидерство трансформационного типа изначально предполагает соответствие высоким морально-этическим стандартам.

ТРАНСАКЦИОННЫЕ ТЕОРИИ

Трансакционные теории, или теории управления, подчеркивают роль контролера, эффективность группы и важность четкой организации. Лидерство трансакционного типа базируется на системе вознаграждений и наказаний, а также на четком понимании последователями, чего от них ожидают. Обычно такое лидерство ярче всего проявляется в рабочей среде. Если сотрудник успешен, его награждают, если он не выполняет задание, его наказывают либо налагают взыскание.

Итак, как стать великим лидером? Лидерами рождаются или становятся? Может ли лидер добиться лучших результатов, если будет прислушиваться к мнению своих последователей? Можно ли научиться эффективному лидерству? Возможно, для этого действительно достаточно добиться того, чтобы люди в полной мере реализовали свой потенциал, или все-таки успешность лидера определяется созданной им эффективной системой вознаграждений и наказаний? Наше понимание лидерства и того, как люди реагируют на разные его стили, весьма существенно сказывается на преуспевании в реальном мире. Но что делает человека великим лидером? Ответ на этот вопрос прост: единого рецепта не существует, и у каждого лидера свой путь.

СНОВИДЕНИЯ

Что происходит, когда гаснет свет

В психологической науке сновидение определяется как субъективное восприятие образов или эмоций, возникающих в сознании человека в состоянии сна. Психологи пока еще не пришли к единому мнению в вопросе о том, почему мы видим сны и что они означают. Перечислим здесь несколько самых важных теорий сновидений.

«Наука» сновидений

Хотите верьте, хотите нет: ученые до сих пор не знают, по какой причине или с какой целью люди спят!

ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ ЗИГМУНДА ФРЕЙДА

По мнению Фрейда, содержание наших снов связано с исполнением желаний, сновидения якобы отражают наши бессознательные мысли, мотивы и стремления. Кроме того, психоаналитик утверждал, что в снах проявляются сексуальные инстинкты человека, подавляемые его сознанием. В своей знаменитой книге «Толкование сновидений»* он выделял в сновидении два типа содержания:

1. **Манифестное (явное)** – настоящие сюжеты и образы.
2. **Латентное (скрытое)** – скрытый психологический смысл.

При толковании сновидений Фрейд выделил в них пять отдельных процессов, делающих скрытое желание приемлемым для эго:

- **Смещение.** Скрытое желание во сне предстает в другом образе.

* *Фрейд З.* Толкование сновидений. Минск : Попурри, 2012.

- **Проецирование.** Желание спящего переносится в сновидении на другого человека.
- **Символизация.** В сновидении разыгрываются или воплощаются в жизнь подавляемые мысли и желания.
- **Сгущение.** Отдельные элементы, связи и отношения объединяются в сжатый, концентрированный образ, формируя единое представление.
- **Вторичная обработка.** Это финальная стадия сновидения. Здесь не согласующиеся компоненты реорганизуются и предстают в форме четкого, понятного смысла.

Дальнейшие исследования опровергли положение Фрейда о том, что скрытое содержание сновидений маскируется манифестным, но его идеи очень способствовали интересу других ученых к толкованию сновидений.

ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ КАРЛА ЮНГА

Хотя мысли и идеи Юнга по поводу сновидений во многом совпадали с теорией Зигмунда Фрейда, он считал, что сновидения не просто выражают подавляемые человеком желания, но и проявляют те части психики, которые скрыты в периоды бодрствования. Юнг утверждал, что сны отображают коллективное и личное бессознательное, и в них происходит манифестация различных архетипов бессознательного мышления.

МОДЕЛЬ АКТИВАЦИИ И СИНТЕЗА

В 1977 году психологи Роберт Мак-Карли и Алан Хобсон создали модель активации и синтеза, согласно которой сновидения есть результат физиологических процессов мозга. По их теории, на стадии быстрого сна, характеризующейся быстрым движением глаз, в стволовой части головного мозга активируются нейронные цепи, которые, в свою очередь, активируют участки лимбической системы, играющие важную роль в формировании воспоминаний, чувственных ощущений

и эмоций. Далее мозг пытается извлечь из этой мозговой активности смысл, в результате чего и возникают сновидения.

Модель активации и синтеза была встречена миром психологии, особенно сторонниками учения Фрейда, в штыки. К тому времени многие психологи пытались истолковать смысл, скрытый в сновидениях, а Мак-Карли и Хобсон вдруг заявили, что сны – это всего лишь результат стараний головного мозга обработать собственную активность.

Впрочем, Мак-Карли и Хобсон не считали сны абсолютно лишенными смысла; по их мнению, сновидения представляют собой «наиболее креативное сознательное состояние», в котором зарождаются идеи – как дикие и причудливые, так и вполне практичные.

ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ ХОЛЛА

Профессор психологии Келвин Холл разработал систему кодификации, в которой каждый сон представляет собой рассказ. Холл утверждал, что для правильной интерпретации сновидений психологу необходимо иметь целый ряд сведений, в частности:

- действия, в которых спящий принимал участие;
- все присутствующие в сновидении фигуры и объекты;
- все взаимодействия между спящим и другими действующими лицами его сновидения;
- «декорации» сновидения;
- переходы, имеющие место в сновидении;
- финал сна.

ТЕОРИЯ СНОВИДЕНИЙ ДОМХОФФА

Уильям Домхофф был учеником Келвина Холла; этот ученый пришел к выводу, что сновидения представляют собой отражение мыслей и проблем реальной жизни спящего. По его теории, сновидения есть результат неврологических процессов.

ЧТО НАМ ЧАЩЕ ВСЕГО СНИТСЯ

Далее перечислены наиболее распространенные сюжеты сновидений, а также их вероятные толкования по теории Фрейда.

1. **Сдача экзамена, к которому не готов.** Не всегда во сне происходит сдача академических тестов и экзаменов; подробности сновидения варьируются в зависимости от личных качеств человека. Например, актеру может присниться, что он забыл о важном прослушивании или не может вспомнить слова, стоя на сцене перед публикой. Обычно такие сны говорят о чувстве незащищенности или символизируют ощущение, что вас кто-то судит или оценивает.
2. **Появление на публике обнаженным или неподобающе одетым** говорит о чувстве стыда или уязвимости.
3. **Преследование или нападение** чаще снится детям, их сны отражают скорее физические, нежели социальные страхи. Из-за малых размеров дети чаще взрослых чувствуют себя физически незащищенными и уязвимыми. У взрослых такие сновидения могут указывать на серьезный стресс.
4. **Падение с высоты** символизирует ощущение абсолютной ошеломленности человека текущей ситуацией и полной потери контроля над ней.
5. Сон, в котором человек **теряется при переезде,** обычно означает, что человек запутался и пытается что-то вернуть или найти свой путь, но не знает, как это сделать.
6. **Выпадение зуба** символизирует чувство, что тебя не слышат или не видят близкие люди, либо чувство агрессии.
7. **Природные катастрофы** означают, что личные проблемы одолели человека настолько, что ему кажется, будто ситуация полностью вышла из-под контроля.
8. **Полет** означает желание избежать какой-то ситуации или освободиться от нее.
9. **Смерть или ранение** часто символизирует некую сторону повседневной жизни человека, которая в последнее время начала меньше проявляться, например личные взаимоотношения или какое-нибудь качество характера; это далеко не всегда означает, что спящий думает о смерти.

10. **Потеря управления автомобилем** говорит о стрессе, страхе и ощущении потери контроля над повседневной жизнью.

Как уже говорилось, ученые пока не до конца изучили символизм сновидений, тем не менее их трактовка играет в психологической практике важную роль. Фрейд применял толкование сновидений в психоанализе, считая, что сны неразрывно связаны с нашим бессознательным и отображают подавляемые нами желания, а Уильям Домхофф считал этот феномен всего лишь результатом неврологических процессов. Изучение символизма снов, а также механизма сновидений остается чрезвычайно важной темой в современной психологии.

АРТ-ТЕРАПИЯ

Искусство как способ исцеления

Искусство – чрезвычайно выразительное средство. Оно помогает людям находить общий язык и справляться со стрессом, раскрывать и исследовать разные стороны своей личности. Сегодня психологи используют искусство для улучшения психического здоровья пациентов и даже для лечения серьезных психических расстройств. Этот метод называется «арт-терапия».

В арт-терапии творческий процесс создания объектов искусства объединяется со специализированными психотерапевтическими методиками, в результате чего пациентам удается решить свои психологические проблемы, уменьшить стресс, научиться эффективнее управлять своим поведением, развить навыки межличностного общения, прийти к самосознанию и овладеть самоконтролем.

Как форма терапии арт-терапия начала выделяться еще в 1940-х годах, когда психиатров заинтересовали картины, написанные пациентами с психическими расстройствами, а работники сферы образования заметили, что в художественном творчестве детей нередко ясно заметен прогресс их когнитивного и эмоционального развития.

ДЛЯ КОГО ПОЛЕЗНА ТЕРАПИЯ ИСКУССТВОМ

Как выяснилось, арт-терапия очень положительно влияет на некоторые группы людей, в частности:

- взрослые в состоянии сильного стресса;
- дети с особыми образовательными потребностями;
- люди, пережившие травматический опыт;
- люди с нарушениями психического здоровья;
- люди, перенесшие операцию на головном мозге;

- дети с проблемами социализации и поведения дома или в школе;
- люди любого возраста, страдающие от депрессии, тревожности или подвергающиеся насилию дома.

Чем не является арт-терапия

Арт-терапия — это не форма рекреационной деятельности и не занятия, на которых людей обучают создавать объекты искусства. Для терапии подобного рода пациенту не нужно обладать художественными способностями. И главное — в ходе арт-терапии психотерапевт не интерпретирует произведения, созданные пациентом, потому что его цель — научить человека исцеляться с помощью искусства.

КАК РАБОТАЕТ ЭТОТ МЕТОД

В арт-терапии обычно прибегают к рисованию, созданию коллажей и лепке. Для пациента создается безопасная и комфортная атмосфера, в которой он чувствует себя в безопасности, и психотерапевт либо задает тему для произведения, либо предлагает действовать по своему усмотрению – так сказать, по велению души.

В процессе работы пациент глубоко обдумывает свой прошлый опыт или переживаемое событие, преобразуя мысли в визуальные символы и метафорические образы. Создавая свои уникальные арт-объекты, он получает возможность изображать и воплощать образы такими, какими он их себе представляет, что очень важно для психологического исцеления и самопознания. И не удивительно – ведь только он сам знает, какую идею несут его символы, и может это объяснить.

Процесс переноса личного опыта из внутреннего мира во внешний в виде объектов искусства помогает человеку отстраниться от своего опыта, чтобы более свободно и смело описать свои проблемы. Иными словами, вместо того чтобы прямо рассказывать психотерапевту о своих душевных травмах (что бывает чрезвычайно трудно, а порой и невозможно), пациент рассказывает о своей картине или скульптуре. И постепенно в ходе этого занятия он начинает лучше понимать, чувствовать и воспринимать себя.

ЕЩЕ О ПОЛЬЗЕ АРТ-ТЕРАПИИ

Терапия искусством приносит большую пользу и помимо повышения уровня самопознания и принятия себя, а именно:

- Человеку приходится активно участвовать в этом процессе, что позволяет весьма успешно бороться со скукой, апатией и чувством одиночества.
- Человека стимулируют принимать решения и делать выбор.
- Стимулируется творчество, и человек начинает иначе реагировать на сложные с его точки зрения ситуации и проблемы.
- Происходит катарсис – освобождение от негативных эмоций.
- Человек приобретает навыки межличностного и социального общения.

Не просто живопись

Сегодня психотерапевты применяют такие методы арт-терапии, как музицирование, танец, писательство, театральное искусство (которое называется *креативная арт-терапия*) и перформанс (*экспрессивная арт-терапия*).

Уникальность арт-терапии состоит в том, что на сеансах пациент играет в терапевтическом процессе активную роль. Выражая свои мысли в произведениях искусства и художественных символах, человек исцеляется и лучше познает самого себя в удобном ему темпе.

ГИПНОТЕРАПИЯ

Это не дым и зеркала

В психологии гипноз – это психотерапевтическая техника введения пациента в состояние глубокого расслабления, с тем чтобы он смог сконцентрироваться на своем внутреннем мире. В этом состоянии становятся заметнее и четче связи между мыслями, чувствами и поступками человека.

Хотя в современных СМИ гипноз часто критикуют, клинически доказано, что этот метод приносит пользу не только в психотерапии, но и в медицине. Особенно эффективен он для снятия тревожности или боли, а некоторые специалисты утверждают, что посредством гипноза можно даже уменьшить симптомы деменции.

В большинстве случаев гипноз используется в качестве вспомогательной техники в психотерапии; сам по себе он не является самостоятельным терапевтическим методом.

КАК РАБОТАЕТ ГИПНОЗ

Целительная сила гипноза заключена в изменении и перепрограммировании подсознания человека. В состоянии гипноза активность сознания снижается, а подсознания, напротив, повышается. По мнению многих психологов, чтобы хоть сколько-нибудь глубоко изменить жизнь, нужно изменить не только сознание человека, но и подсознание. А поскольку в состоянии гипноза подсознание выходит на первый план, на поверхность всплывают скрываемые и подавляемые в обычном состоянии мысли, чувства и воспоминания. Например, если человек хочет бросить курить, он может сделать для этого все, что в его силах, но подсознательное желание препятствует искоренению вредной привычки. Глубже разобравшись в истинных, но скрытых причинах курения и изменив подсознательные установки, курильщик способен отучиться от вредной привычки.

Под гипнозом пациента не погружают в глубокий сон, не заставляют его идти против своих убеждений или причинять себе вред, как думают некоторые. Загипнотизированный человек не будет выполнять любые команды терапевта, потому что он постоянно осознает, где находится и что с ним происходит.

Два метода гипнотерапии

Анализ проблемы пациента. Гипноз часто применяется с целью определения причины, которая привела к возникновению проблемы или психического расстройства, например душевной травмы или другого негативного опыта в прошлом, скрытого в подсознании человека. После того как проблема найдена, ее можно попытаться решить с помощью других психотерапевтических техник.

Суггестивная терапия. Под гипнозом человек лучше реагирует на внушение, поэтому может изменить вредное поведение, например бросить курить или перестать обкусывать ногти. Кроме того, гипнотерапия используется для изменения ощущений и восприятия, а также для лечения болевого синдрома.

ЧТО МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ ГИПНОЗОМ

Поскольку гипноз помогает людям справляться с тем, с чем им трудно справляться в сознательном состоянии, его применяют для лечения многих психических, эмоциональных и физических расстройств, в частности: фобий, стресса и повышенной тревожности, панических атак, тоски, расстройств пищевого поведения (например анорексии), бессонницы, депрессии, наркомании и других видов зависимости (например курения), синдрома дефицита внимания с гиперактивностью, болей при родах, проблем сексуального характера, тошноты и рвоты у онкобольных и пациентов, проходящих химиотерапию, симптомов раздраженного кишечника.

АЛЬБЕРТ ЭЛЛИС (1913–2007)

Основатель психотерапии нового типа

Альберт Эллис родился 27 сентября 1913 года в Питтсбурге. Отношения с родителями у него были не слишком близкие; его мать страдала биполярным расстройством, из-за чего Эллису самому пришлось заботиться и воспитывать младших сестру и брата.

В 1934 году он окончил Нью-Йоркский городской университет. Именно в это время Эллис много писал на тему сексуальности. Заинтересовавшись психологией, молодой ученый поступил в Колумбийский университет, где в 1943 году получил степень магистра, а в 1947-м – степень доктора наук в области клинической психологии. Поначалу Эллис был ярым сторонником психоанализа Зигмунда Фрейда, однако работы Карен Хорни, Альфреда Адлера и Эриха Фромма оказали на него настолько сильное влияние, что он усомнился в правоте создателя психоанализа и в итоге полностью отказался от его идей.

После окончательного разрыва с Фрейдом Эллис создал собственный вид психотерапии, которую вначале назвал рациональной, а впоследствии – рационально-эмоциональной поведенческой терапией, или РЭПТ. Сегодня его подход считается родоначальником когнитивно-поведенческой психотерапии. В 1959 году ученый основал некоммерческий Институт рациональной жизни.

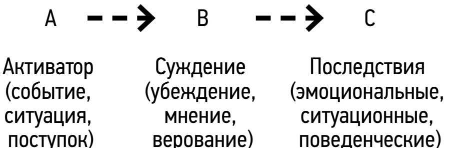
Эллис принимал активное участие в сексуальной революции 1960-х годов и был убежденным атеистом. Однако, сотрудничая в процессе разработки РЭПТ с рядом религиозных деятелей, психолог убедился, что вера в высшие силы оказывает в высшей степени позитивный психологический эффект. Впрочем, это не сделало ученого верующим, но его атеистические убеждения стали играть все меньшую роль в его жизни, и в конце концов Эллис пришел к выводу, что наилучшие результаты в психотерапии дает возможность выбора.

Многие ранние идеи Эллиса были встречены резкой критикой коллег, но во второй половине жизни психолог пользовался всеобщим признанием как предтеча когнитивно-поведенческой психотерапии,

все больше специалистов находили его методы весьма эффективными и действенными. Сегодня Альберт Эллис считается одним из самых влиятельных людей в истории психологии. Скончался ученый 24 июля 2007 года.

МОДЕЛЬ ABC

Альберт Эллис считал, что каждый день человек наблюдает и интерпретирует происходящие события и со временем эти интерпретации преобразуются в иррациональные суждения, в соответствии с которыми он действует в дальнейшем. От этих суждений зависит, к каким последствиям приведет определенное событие. На рисунке ниже изображена модель теории ABC Альберта Эллиса.



Активирующее событие и его следствие

1. **A.** Начальник ошибочно обвиняет вас в воровстве и угрожает увольнением.
2. **B.** Ваша реакция: «Да как он смеет? У него нет никаких причин меня обвинять!»
3. **C.** Вас охватывает ярость.

Модель ABC наглядно показывает, что событие B приводит к событию C, а не A непосредственно запускает событие C. Вы злитесь не потому, что вас неправомерно обвинили и вам угрожают; вас бесит ваша убежденность в том, что с вами нельзя обращаться подобным образом, возникшая на этапе B.

Научное определение

Когнитивно-поведенческая терапия исходит из того, что психологические проблемы возникают из-за ошибочных умозаключений, которые не позволяют человеку действовать эффективно. В ходе психотерапевтических сеансов, организованных в строго структурированном порядке, пациент осознает, что его чувства и мысли влияют на поведение, и начинает менять их.

ТРИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ СУЖДЕНИЯ

По мнению Эллиса, для всех людей характерны три типа иррациональных суждений, каким бы разным ни было их поведение в конкретном случае. В любом убеждении человека содержится требование то ли к самому себе, то ли к другим людям, то ли к окружающему миру. Психолог назвал эти три общих для нас убеждения абсолютными необходимостями:

1. Я должен делать все правильно и завоевывать одобрение других, в противном случае я ни на что не годный человек.
2. Окружающие должны обращаться со мной хорошо, дружелюбно, справедливо и обдуманно и воспринимать меня так, как бы мне того хотелось. В противном случае они плохие люди и заслуживают осуждения и наказания.
3. Мир должен давать мне все. Я должен иметь, что хочу и когда хочу, и не иметь ничего, чего мне не хочется. Если я не получаю желаемого – значит, все просто ужасно и нестерпимо.

Первое иррациональное суждение часто приводит к чувству тревожности, вины, разочарования и депрессии. Второе вызывает пассивную агрессию, злобу и насилие. Третье ведет к прокрастинации и чувству жалости к себе. Если эти убеждения гибкие и не слишком навязчивые, поведение и эмоции человека, скорее всего, будут вполне здоровыми; в ином случае иррациональные суждения могут привести к серьезным психологическим проблемам и даже к неврозу.

РОЛЬ ОБСУЖДЕНИЯ

Главная цель рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса – помочь пациенту преобразовать иррациональные суждения в рациональные. Это достигается путем их обсуждения. Например, психотерапевт спрашивает пациента: «Почему, как вы думаете, окружающие должны относиться к вам дружелюбно?». Пытаясь ответить на этот вопрос, человек постепенно начинает понимать, что никаких рациональных причин для того, чтобы это убеждение реализовалось, на самом деле нет.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Эллис считал, что каждый человек склонен мыслить иррационально, однако частоту, продолжительность и интенсивность такого мышления можно сократить благодаря знанию трех важных вещей:

1. Люди не просто расстраиваются, а расстраиваются из-за негибкости собственных убеждений.
2. Какова бы ни была причина огорчения, человек продолжает чувствовать себя таким образом, потому что не может избавиться от иррациональных представлений о жизни.
3. Улучшить свое психологическое состояние можно только с помощью напряженной целенаправленной работы над изменением этих убеждений, а для этого требуется активная и продолжительная практика.

ПРИНЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ

Чтобы сохранить душевное здоровье, человек должен принимать реальность такой, какова она есть, даже если это не слишком приятно. Психотерапевты, практикующие РЭПТ, помогают пациенту достичь принятия на трех разных уровнях.

1. **Безусловное принятие себя.** Человек должен признать, что он может ошибаться, что он не безупречен и нет никаких объективных причин для того, чтобы у него не было никаких изъянов. Это обстоятельство не делает его ни более, ни менее важным и значимым, чем другие люди.
2. **Безусловное принятие других.** Человек должен признать и принять, что время от времени окружающие будут обходиться с ним несправедливо и нет никаких причин для того, чтобы этого никогда не случалось. Люди, которые обошлись с ним несправедливо, не хуже и не лучше остальных.
3. **Безусловное принятие жизни.** Человек должен признать и принять, что его жизнь не всегда будет такой, как он ожидал и надеялся, и нет никаких причин надеяться на то, что все в ней будет так, как ему хочется. Жизнь, какой бы неприятной и трудной она иногда ни казалась, никогда не бывает абсолютно ужасной и невыносимой.

Сегодня рационально-эмоциональная поведенческая терапия считается одной из популярнейших форм психотерапии и фундаментом для современной когнитивно-поведенческой терапии.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Как научиться отдавать себе отчет, что не всегда ведешь себя правильно

Сегодня когнитивно-поведенческая психотерапия повсеместно применяется для лечения разных психических расстройств, таких как депрессии, фобии, повышенная тревожность и разного типа зависимости. Этот вид психотерапии нацелен на изменение негативного поведения путем модификации мыслей и чувств, оказывающих серьезное влияние на человека. Практикующие эту терапию специалисты убеждены, что мысли и чувства влияют на поведение человека и подкрепляют его. Например, если человек постоянно думает об автокатастрофе, то его умственный настрой непременно скажется на его поступках, вплоть до того, что он откажется садиться за руль, а то и ездить на пассажирском сиденье. Если кто-то крайне негативно оценивает свой имидж и способности, его самооценка неуклонно понижается. В результате он начинает избегать социальных взаимодействий и упускает много благоприятных возможностей.

Изменив паттерны мышления человека, можно изменить и его поведение. Когнитивно-поведенческая терапия нацелена на то, чтобы помочь пациенту разрешить конкретную проблему, с которой он столкнулся в жизни в настоящий момент; поэтому нередко для этого требуется совсем не много времени. На сеансах когнитивно-поведенческой терапии пациент начинает осознавать, что хоть он и не может контролировать все, что происходит в его жизни, и все, что он сам делает, ему вполне под силу контролировать свою трактовку и мысли по поводу разных событий.

ЭТАПЫ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

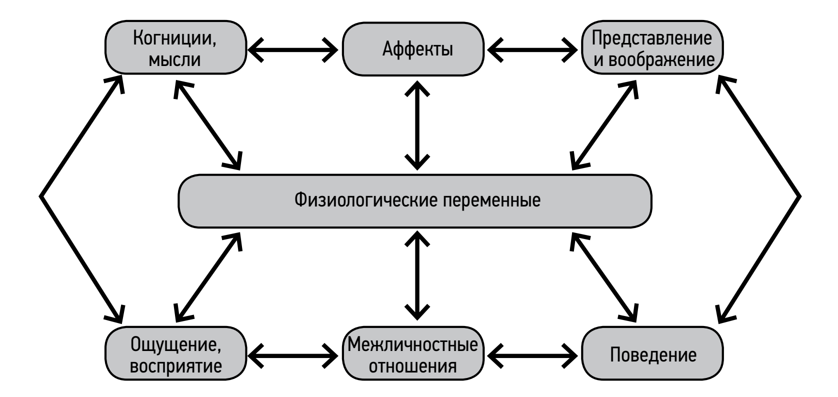
Сам терапевтический процесс можно поделить на два этапа. Первый – это функциональный анализ. Психотерапевт помогает пациенту определить, какие из его убеждений иррациональны и представляют проблему. На этом этапе выясняется, какие ситуации, чувства и мысли приводят к неадаптивному поведению. Пациенту обычно приходится нелегко, но в итоге он получает знания о мире и о самом себе, которые чрезвычайно важны для успеха психотерапевтического процесса.

На втором этапе изучаются конкретные формы поведения. Пациент узнает и репетирует новые навыки, чтобы применить их впоследствии в реальных жизненных ситуациях. Как правило, это происходит постепенно, пациент последовательно движется к своей цели. И с каждым новым шагом она кажется ему менее устрашающей и более достижимой.

МУЛЬТИМОДАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Чаще всего (за исключением упомянутой выше рационально-эмоциональной поведенческой терапии Альберта Эллиса) современные психологи используют другой подход когнитивно-поведенческой терапии – мультимодальную терапию Арнольда Лазаруса. Данный метод, вместо того чтобы концентрироваться на одном-двух элементах, включает в процедуру все качества личности пациента.

Мультимодальная терапия Лазаруса основывается на предпосылке, что все люди – это биологические существа с определенными биологическими модальностями, то есть способностью думать, представлять, чувствовать, испытывать эмоции, ощущать запахи, действовать самостоятельно и взаимодействовать с другими людьми.



Концепция модальностей Лазаруса

Лазарус перечислял модальности с помощью аббревиатуры BASIC I.D. (в переводе с английского – базовая идентификация).

- Поведение (behavior).
- Аффекты и эмоциональные реакции (affect).
- Ощущения и сенсорные реакции (sensation), такие как способность слышать, видеть, ощущать на ощупь, чувствовать запах и вкус.
- Представление и воображение (imagery), включая представление человека о самом себе и о других, а также способность мыслить образно.
- Когниции, мысли (cognition) – идеи, мнения, установки относительно себя и других людей.
- Межличностные модальности (interpersonal) – отношение к другим людям и межличностные связи с ними.
- Физиологические переменные (drug and biology) – физическое состояние человека, в том числе медикаментозные препараты, которые он принимает, здоровье, физические упражнения, сон, диета.

При мультимодальном подходе к психотерапии лечение уникально в каждом конкретном случае. Прежде чем начать терапию, проводится консультация, в ходе которой психотерапевт выясняет, какие

модальности пациент игнорирует, а какие для него приоритетны. Далее терапевтический процесс сосредотачивается на наиболее полезной для него модальности; однако потом приходит черед и остальных модальностей.

Научные определения

Бриджинг (наведение мостов) — предварительное установление связи с модальностями, которым пациент отдает предпочтение сейчас, перед определением наиболее продуктивных для него модальностей.

Трекинг (прокладывание курса) — определение и оценка приоритетной очередности для работы над модальностями пациента. Выявление поведенческого паттерна реакции пациента, особенно в похожих ситуациях, имеет большое значение для успеха психотерапевтического процесса.

Стоит упомянуть и о такой отличительной особенности мультимодальной терапии, как методологический эклектизм. Иными словами, в ходе терапевтического процесса применяются различные методики и подходы; психотерапевт не ограничен конкретными теоретическими основами.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Метод когнитивной психотерапии был предложен американским психологом Аароном Беком в 1960-х годах; это еще одно распространенное направление в когнитивно-поведенческой терапии.

Когнитивная психотерапия основывается на идее, что все проблемы создаются негативным мышлением. Новая информация постоянно интерпретируется человеком, в итоге это приводит к ошибкам, ложным убеждениям и негативным эмоциям. Психологи различают десять разных паттернов ложного мышления. Такие неконструктивные мысли Бек называл когнитивными ошибками. Чтобы изменить свое поведение, нужно прежде всего изменить ход своих мыслей, а это можно сделать путем выявления и фиксации когнитивных ошибок. Перечислим десять наиболее распространенных из них:

1. **Сверхобобщение** – выведение общего принципа на основе единичного случая; предположение, что все остальные происшествия приведут к тому же результату.
2. **Умаление позитивного** – выбор образа действий на основе идеи, что позитивный опыт по какой-то причине не имеет значения и его не стоит принимать в расчет.
3. **Дихотомическое мышление, или максимализм** – склонность видеть все в черно-белом цвете, причисление событий к одному из двух полюсов.
4. **Эмоциональные рассуждения** – оценка ситуации под влиянием эмоций.
5. **Произвольные умозаключения** – необъективная оценка ситуации без учета фактов и даже вопреки им.
6. **Преувеличение или преуменьшение** – искаженная оценка событий, излишний акцент на негативном или преуменьшение важности позитивных.
7. **Ментальный фильтр** – сосредоточенность исключительно на негативной детали и полное игнорирование позитивного.
8. **Непринятие реальности** – сосредоточенность на том, как должно быть, отсутствие стремления справиться с реальной ситуацией.
9. **Персонализация** – видение во всем собственной причастности, склонность соотносить с собой то, что к человеку не имеет отношения.
10. **Навешивание ярлыков и ошибочные ярлыки** – приписывание неких реальных и нереальных качеств при оценке себя и окружающих.

Когнитивно-поведенческая психотерапия и все ее направления (рационально-эмоциональная, поведенческая, когнитивная и мультимодальная) ставят перед собой цель изменить негативное мышление и поведение. В процессе терапии пациент должен осознать, какие у него есть паттерны негативного мышления, и изменить их, а затем обучиться новым навыкам, чтобы избавиться от негативного поведения.

ЭВРИСТИКА

Принятие решений

В современном понимании эвристика – это наука об организации процессов творческого мышления. Эвристика как метод представляет собой ментальные стратегии, использующиеся для решения проблем. Их еще называют эмпирическими стратегиями, потому что они позволяют человеку принимать быстрые и действенные решения, не обдумывая долго и мучительно каждый шаг. Во многих случаях эвристические методы чрезвычайно полезны, но они нередко приводят к ошибкам, которые психологи называют предубеждениями. В 1974 году Дэниел Канеман и Амос Тверски выделили три вида эвристических суждений; эта классификация используется в психологии и сегодня.

ЭВРИСТИКА ДОСТУПНОСТИ

Эвристика доступности позволяет оценивать вероятность события на примере воспоминаний. Это часто ведет к предубеждению, поскольку, вместо того чтобы полагаться при оценке вероятности события на все имеющиеся в распоряжении данные, человек полагается исключительно на свою память, а как доказали ученые, чаще и быстрее всего вспоминаются недавние события. Например, если кто-нибудь за короткий период времени несколько раз увидит в новостях репортаж и прочитает несколько статей об изъятии домов за неуплату по кредиту, он вполне способен уверовать в то, что такой ход событий в общем весьма распространен и вероятен. А если кто-то без малейшего труда может перечислить друзей, которые развелись, он наверняка будет считать, что процент разводов выше, чем есть на самом деле, какие бы статистические данные ему ни приводили в качестве опровержения.

Эвристика доступности нередко заставляет людей переоценивать вероятность редко происходящих событий. Например, прочитав

статью о недавней авиакатастрофе, человек начинает нервничать из-за предстоящего перелета. Случается и наоборот: люди склонны недооценивать вероятность довольно частых событий; скажем, они считают, что вряд ли заразятся венерической болезнью, занимаясь сексом без презерватива, на том основании, что некоторые их друзья делали это и остались здоровыми. А между тем риск весьма велик.

ЭФФЕКТ ЯКОРЯ

Люди часто основывают свои суждения или оценки на так называемых «якорях», или опорных ориентирах. Такая привязка извлекается из памяти и соответствующим образом «обрабатывается», с тем чтобы соответствовала критериям решения. Например, вас спрашивают: «Какова длина реки Миссисипи – больше или меньше двух тысяч миль? Она длиннее или короче пяти тысяч миль?». При ответе на первый вопрос вы получаете «якорь» для второго; в результате ваш ответ на второй вопрос будет привязан к этому «якорю».

ЭВРИСТИКА РЕПРЕЗЕНТАТИВНОСТИ

Согласно эвристике репрезентативности, мы склонны оценивать вероятность события или результата, выискивая в прошлом знакомое событие, с которым можно сравнить новое, и считая, что их вероятность совершенно одинакова. Самая большая ошибка эвристики репрезентативности – предположение, что сходство в одном непременно ведет к сходству и во всем остальном. Например, увидев человека в кожаной куртке с руками, покрытыми татуировками, кто-то вполне может предположить, что перед ним байкер. Этот человек считает, что парень в куртке выглядит именно так, как должен выглядеть представитель байкерского сообщества, и уверенно относит его к этой категории.

Эвристикой репрезентативности также объясняется ошибка азартного игрока – то есть ложная убежденность в том, что мы способны предсказывать случайные события или выигрышные либо

проигрышные ставки, основываясь на предыдущей информации, хотя на самом деле вероятность остается неизменной. Например, если подброшенная монета несколько раз подряд приземляется вверх «решкой» и на этом основании человек предполагает, что в следующий раз выпадет «орел», он полностью игнорирует тот факт, что в любой ситуации закон «пятьдесят на пятьдесят» никто не отменял. Кроме того, именно из-за эвристики репрезентативности люди часто игнорируют реальные шансы, то есть статистическую частоту происходящего события.

ГАРРИ САЛЛИВАН (1892–1949)

Интерперсональный психоанализ

Гарри Салливан родился 21 февраля 1892 года в Нoридже, в штате Нью-Йорк. Салливан, сын ирландского иммигранта, рос в провинциальном городке с антикатолическими настроениями, из-за чего у него сформировалось устойчивое чувство изолированности от общества. Впоследствии, когда Гарри занялся психологией, это привело к созданию концепции социальной изоляции.

В 1917 году Салливан окончил Чикагский колледж медицины и хирургии. Ученый стал известен благодаря исследованиям в области интерперсональных (межличностных) отношений и изолированности и одиночества страдающих психическими заболеваниями, а также работой с шизофрениками; кроме того, он модифицировал теории Зигмунда Фрейда. Изначально Салливан был согласен с основными идеями психоанализа, но постепенно его подход изменился: прежде всего, ученого не устраивала концепция психосексуального развития, предложенная основателем психоаналитической теории.

В период с 1925 по 1929 год Гарри Салливан активно работал с больными шизофренией и добивался отличных результатов без применения лекарств. Он утверждал, что это заболевание в значительной мере возникает под влиянием культурных факторов и его можно вылечить. Любопытно, что все мужчины, принимавшие участие в его исследовании, были гомосексуалистами, что, судя по всему, следует отнести к тому, что психолог и сам, по словам многих его современников, бóльшую часть жизни скрывал свою нетрадиционную сексуальную ориентацию. И правда, один из его пациентов со временем стал его любовником и даже переехал к нему жить, хотя Салливан называл его своим приемным сыном.

В 1933 году ученый основал Психиатрический фонд имени Уильяма Алансона Уайта, а 1936-м – Вашингтонскую школу психиатрии. В годы Второй мировой войны он принимал активное участие в создании Всемирной федерации психического здоровья; в 1938 году основал и стал редактором журнала Psychiatry. Гарри Салливан скончался 14 января 1949 года в возрасте пятидесяти шести лет.

Его работа в области интерперсонального психоанализа и разработанные им терапевтические методики и сегодня оказывают огромное влияние на мир психологии.

ИНТЕРПЕРСОНАЛЬНАЯ ТЕОРИЯ

Хотя Гарри Салливан вел преимущественно изолированную от общества жизнь, он очень хорошо понимал, насколько важную роль играют в жизни человека межличностные отношения. Психолог считал, что личность проявляется только во взаимоотношениях между людьми. Он рассматривал ее как систему, в которой энергия существует либо в виде напряжений (потенциальных действий), либо в виде непосредственных действий (трансформаций энергии). Напряжения, в свою очередь, подразделяются на два типа: потребности и тревогу.

Базовые потребности

Базовые потребности одинаковы для всех людей, но как они выражаются, зависит от ситуации. Для их удовлетворения требуется совершить определенные действия. Динамизм обычно связан с конкретными частями тела, например ртом или гениталиями, либо с общим благополучием человека. Потребности бывают физиологические, например в пище или кислороде, и межличностные (интерперсональные), например в близости и ласке.

Тревога

Тревогу, в отличие от потребностей, нельзя снять определенными действиями. По мнению Салливана, она представляет собой главный фактор разрушения интерперсональных отношений. Если тревога и напряжение полностью отсутствуют в жизни человека, его охватывает чувство эйфории.

ДИНАМИЗМЫ

Итак, Салливан называл стандартные паттерны поведения динамизмами и считал, что они связаны с напряжениями или конкретными участками тела. Ученый различал четыре вида динамизмов напряжения:

1. **Близость.** Близкие личные отношения двух равноправных людей уменьшают чувство одиночества и тревоги и способствуют межличностному развитию.
2. **Сексуальное влечение** может быть реализовано и без близких интерперсональных отношений. Этот динамизм всецело основан на удовлетворении сексуальных потребностей, причем удовлетворять потребность партнера не обязательно.
3. **Озлобленность** характеризуется чувством, что человек живет среди врагов, из-за чего возникают такие качества, как недоброжелательность, ненависть, жестокость или застенчивость. Этот вид динамизма обычно формируется в детстве. Злые, недоброжелательные дети испытывают трудности в близких отношениях; им трудно принимать и давать заботу и ласку.
4. **Я-система** – устойчивая модель поведения, обеспечивающая безопасность личности, защищающая человека от тревоги. Данный тип динамизма, как правило, подавляет любые изменения личности. Если наша я-система сталкивается с какой-либо непоследовательностью, возникает необходимость в защитных действиях (психологической защите, служащей для уменьшения интерперсональных напряжений). К таким действиям относятся диссоциации, или блокирование опыта с целью не допустить его в сознание, и селективное игнорирование, блокирование конкретных переживаний.

ПЕРСОНИФИКАЦИИ

По теории Гарри Салливана, в процессе взаимодействия с другими людьми у человека формируются мысленные образы самих себя и других людей – персонификации. Персонификации собственного образа бывают трех типов:

1. **Я-плохой** – это негативные стороны нашего «я», которые являются следствием неодобрения или наказания. Если персонификация я-плохой (например, при воспоминании о поступке, поставившем его в неловкое положение) осознается, человек испытывает тревогу.
2. **Я-хороший.** Персонификация я-хороший связана с поощрением и одобрением, не вызывает тревоги. Этим представлением о себе охотно делятся с другими людьми; обычно человек предпочитает фокусироваться именно на этой персонификации.
3. Персонификация **не-я** формируется из-за очень сильной тревоги. Такое переживание часто отрицается и вытесняется в область бессознательного.

Гарри Салливан был согласен с Зигмундом Фрейдом в том, что детский опыт и роль матери чрезвычайно важны для развития личности человека. Однако, в отличие от Фрейда, ученый считал, что личность продолжает развиваться и в пубертатном, и даже во взрослом возрасте. По мнению Салливана, люди проходят разные стадии развития личности, которые он называл эрами, в четком порядке, определяющемся не временными рамками, а социальной средой. Перечислим их здесь:

- **Младенчество (от рождения до 1 года).** В этот период мать дает ребенку нежность и ласку, а ребенок узнает, что такое тревога.
- **Детство (1 год – 5 лет).** Мать остается главным элементом интерперсональных отношений, но теперь она лишь одна из тех, кто заботится о ребенке, хоть и самая главная фигура.
- **Ювенильная эра (6–8 лет).** Ребенок начинает испытывать потребность в друзьях и сверстниках, с которыми можно играть. Это начало процесса социализации; на данном этапе ребенок учится взаимодействовать, идти на компромисс и соперничать с другими детьми.
- **Подростковая эра (10–12 лет)** – самая важная, поскольку все ошибки, совершённые до этого, можно исправить, но ошибки этого периода в дальнейшем исправить чрезвычайно трудно. Эра характеризуется тем, что у ребенка появляется близкий или лучший друг. Если не научиться близости на этой стадии, в дальнейшей жизни у человека возникнут сложности с сексуальными партнерами.

- **Юношество (13–17 лет).** Эра начинается с началом пубертатного периода. Потребность в дружбе на этом этапе сосуществует с потребностью в сексуальном самовыражении, начинает развиваться интерес к противоположному полу. Если к этому моменту человек не подготовлен к близости, он может путать любовь с влечением и его сексуальные отношения будут лишены истинной близости.
- **Позднее юношество (18–23 года).** Эра может начаться и в шестнадцать лет, но непременно только после того, как человек становится способным испытывать к другому человеку и близость, и влечение, а длительные отношения становятся для него главной целью. Эра также характеризуется тем, что человек учится справляться с вызовами взрослой жизни.
- **Взрослая жизнь (24 года и старше).** В эту эру человек выбирает карьеру, обеспечивает себе финансовую безопасность, создает семью. Его видение мира становится стабильным. Если все предыдущие эры были пройдены успешно, задача налаживания взаимоотношений с окружающими и социализации не вызывает особых проблем; но если более ранние эры проходили со сложностями, у человека будут возникать интерперсональные конфликты, в результате чего его будет постоянно мучить чувство тревоги.

Масштабные исследования личности Гарри Салливана привели к созданию интерперсонального психоанализа – направления в психоанализе, сфокусированного на выявлении психопатии человека посредством анализа его взаимодействий с другими людьми в прошлом. Со временем теории Салливана несколько утратили свою популярность, но тем не менее они и сегодня оказывают на современную психологию большое влияние.

МАГИЧЕСКОЕ ЧИСЛО СЕМЬ ПЛЮС-МИНУС ДВА

Объем памяти

В 1956 году когнитивный психолог Джордж Миллер опубликовал ставшую сегодня знаменитой работу под названием «Магическое число семь плюс-минус два: границы способности к обработке информации», в которой ученый высказал идею, что кратковременная память человека способна удерживать в определенный момент времени только около семи элементов информации, плюс-минус два. А чтобы запомнить большее количество информации, ее необходимо разделить на группы от пяти до девяти элементов. Например, объединив слова в предложения или предложения в истории, мы удерживаем в кратковременной памяти намного больше семи слов. Но и в этом случае человеческая память способна сохранять одновременно всего семь элементов. Скажем, человеку трудно запомнить следующую последовательность цифр, поскольку она содержит больше семи элементов:

4 8 1 9 7 6 2 0 1 3.

Но благодаря природной способности группировать цифры в кластеры кратковременная память без особого труда запоминает последовательность. Например, мы можем объединить цифры в хорошо запоминающиеся группы, скажем, как года, и представить их в следующем виде:

4-8-1976-2013.

Запомнить десять отдельных чисел довольно трудно, а в таком виде – намного проще.

Итак, чтобы повысить объем своей кратковременной памяти, нужно организовать отдельные элементы информации в кластеры большего размера числом не больше семи.

ПЕРЕКОДИРОВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ

В своей статье Миллер также рассказывает о работе другого психолога – Сидни Смита, который был способен запоминать длинные последовательности из четырех двоичных единиц информации – чисел, состоящих из единиц и нулей. Например, цифру 2 он представлял как 0010. Смит понял, что шестнадцать бинарных чисел можно выразить в виде четырех десятичных, и использовал коэффициент 4:1 для расширения объема своей памяти, благодаря чему он научился запоминать не десять двоичных единиц информации, а целых сорок. К концу этого исследования ученый мог запомнить десять идущих подряд десятичных чисел и преобразовывать их в список из сорока бинарных символов.

В 1980 году психологи Андерс Эриксcон, Герберт Саймон и Билл Чейз решили расширить концепцию перекодирования. Они пригласили аспиранта, который по часу в день три раза в неделю на протяжении более полутора лет запоминал произвольные последовательности десятичных чисел. Невероятно, но к концу эксперимента объем памяти испытуемого заметно увеличился: если в начале он запоминал семь чисел, то в конце – целых семьдесят девять. Услышав последовательность из семидесяти девяти абсолютно случайных чисел, молодой человек мог безошибочно ее воспроизвести; более того, он вспоминал даже некоторые последовательности, которые заучил в предыдущие дни.

Интересно, что участнику этого опыта не предлагали какого-то конкретного метода для кодирования цифр; он полагался в этом исключительно на собственный опыт. Будучи бегуном-любителем, он запоминал цифры, кодируя их как хронометраж – число 3593 превращалось у него в 3 минуты и 59,3 секунды, – а позже использовал для кодирования возраст.

Джордж Миллер, Андерс Эриксcон, Герберт Саймон и Билл Чейз доказали, что если запоминаемая информация кодируется с применением сложных алгоритмов кодирования, человеческая память работает намного эффективнее.

ЭРИХ ФРОММ (1900–1980)

Фундаментальные потребности человека

Эрих Фромм был единственным ребенком в семье ортодоксальных иудеев. Он родился 23 марта 1900 года во Франкфурте-на-Майне. Свое детство Фромм описывал как в высшей степени традиционное и невротическое и говорил, что религиозное воспитание оказало огромное влияние на его дальнейшую деятельность в области психологии.

В начале Первой мировой войны Эрих всерьез заинтересовался проблемой группового поведения и, хотя ему было всего четырнадцать лет, начал изучать труды Зигмунда Фрейда и Карла Маркса. В 1922 году Фромм защитил докторскую диссертацию в Гейдельбергском университете, где изучал философию, социологию и психологию, и стал практикующим психоаналитиком. Когда в Германии к власти пришли нацисты, Фромм уехал в США и начал преподавать в Колумбийском университете в Нью-Йорке, где познакомился с психологами Карен Хорни и Абрахамом Маслоу.

Эрих Фромм считается одним из важнейших представителей психоаналитического направления в психологии XX столетия. Его научная деятельность стала огромным вкладом в развитие гуманистической психологии. Как и Карл Юнг, Альфред Адлер, Карен Хорни и Эрик Эриксон, Фромм относится к группе неофрейдистов. Эти ученые соглашались со многими концепциями Фрейда, но резко критиковали некоторые аспекты его теорий и дополняли их своими собственными мыслями и выводами.

В частности, в трудах Фромма концепции Зигмунда Фрейда объединялись с идеями Карла Маркса. Описывая факторы, определяющие личность человека, Фрейд делал акцент на бессознательном и биологической природе, а Маркс подчеркивал роль общества и экономических систем. Фромм же считал, что в некоторых случаях личность определяется в основном биологическими факторами, а в других – социальными. Со временем психолог дополнил свое объяснение еще одним компонентом, который, с его точки зрения, определяет истинную природу гуманизма, – свободой. Эрих Фромм

прославился своими исследованиями в области политической психологии, изучения характера и феномена любви. В 1944 году ученый переехал в Мексику, где основал Мексиканский институт психоанализа, который возглавлял до 1976 года. Скончался ученый 18 марта 1980 года от сердечного приступа в городке Муралто, в Швейцарии.

В чем неофрейдисты расходились с Фрейдом

Каждый представитель направления неофрейдизма выдвигал свои идеи, и все они критиковали одни и те же аспекты теории Зигмунда Фрейда.

- Изначально негативную природу человека.
- Идею о том, что личность человека в значительной мере, а то и полностью, формируется его детским опытом.
- Нежелание признать влияние социальных и культурных факторов на личность и поведение человека.

СВОБОДА

Эрих Фромм утверждал, что каждый человек активно старается избежать свободы (этот термин не следует путать с правом выбора и политическими свободами). Но чем же объяснить это бегство от свободы? Почему люди отказываются быть свободными? Фромм соглашался с общепринятым мнением, что для того, чтобы быть свободной, личности прежде всего необходима свобода от внешней власти. При этом психолог считал, что в каждом человеке непрерывно происходят разные психологические процессы, ограничивающие это чувство, и, чтобы достичь истинной свободы, их нужно побороть. Для Фромма свобода означает независимость и умение человека рассчитывать только на себя в любом смысле, а это может вести к самоуничижению, изоляции и отчуждения от общества. В наиболее экстремальных проявлениях истинная свобода даже приводит к психическим заболеваниям. Со временем Фромм пришел к выводу, что поскольку быть свободным человеку психологически чрезвычайно трудно, он всеми силами старается

этого избегать – так возникла его знаменитая концепция бегства от свободы*. Ученый выделил три основных механизма бегства от свободы:

1. **Авторитаризм** означает подчинение чужой власти ради обретения силы, которой не обладает индивидуальное «Я», например подчинение ученика учителю, военнослужащих – командованию, граждан – государству. Экстремальными формами такого поведения являются садизм и мазохизм.
2. **Деструктивность** – разрушительное поведение как реакция на страдание. Именно на этой почве произрастают унижение человеческого достоинства, жестокость и преступления. Деструктивность может быть направлена и вовнутрь; в таком случае можно говорить о саморазрушении и причинении вреда себе (например, самоубийство). По Фрейду, деструктивное поведение есть результат стремления к саморазрушению (мортидо), смещенного на других людей, но Фромм придерживался иной точки зрения: он считал саморазрушение следствием деструктивных психических процессов внутри индивида.
3. **Автоматизирующий конформизм.** В менее иерархических обществах люди могут спрятаться за массовой культурой. Затерявшись в толпе, благодаря одинаковым для всех стилю одежды, манере разговора и образу мышления, человек отказывается от ответственности, и ему, следовательно, больше не обязательно быть свободным.

Выбор механизма бегства от свободы часто зависит от того, в какой семье рос человек. Фромм утверждал, что здоровой и продуктивной следует считать семью, в которой родители несут ответственность за то, чтобы их дети жили в атмосфере любви, и при этом учат их мыслить логически и рационально. В этом случае ребенок тоже привыкает брать на себя ответственность и признает себя свободной личностью. Но Фромм не отрицал существования непродуктивных (нездоровых) семей, которые, по его мнению, изначально закладывают в детях стремление к бегству от свободы. Такие семьи бывают двух типов:

---

* *Фромм Э.* Бегство от свободы. М. : АСТ, 2014.

1. В **симбиотических семьях** личности некоторых членов развиваются не вполне, так как одни члены, так сказать, поглощают других. Например, ребенок во всем стремится угодить желаниям родителей либо, наоборот, все существование матери и отца вращается исключительно вокруг обслуживания потребностей ребенка.
2. **Семьи, уничтожающие привязанность.** В семьях такого типа родители ожидают от своих детей соответствия самым высоким стандартам, поэтому чрезвычайно многого от них требуют. Такой подход к воспитанию обычно включает в себя ритуальное наказание ребенка, сопровождающееся наставлениями, что это делается ради его же пользы. Для таких семей характерна и другая форма наказания, не физическая, а эмоциональная: в ребенке постоянно вызывают чувство вины, лишая его любви и привязанности.

Впрочем, Фромм считал родительское воспитание только одной из частей уравнения. Он утверждал, что люди привыкли исполнять приказы и делают это неосознанно, общественные правила накрепко внедряются в их сознание и не позволяют достичь истинной свободы. Психолог назвал этот феномен социальным бессознательным.

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

Фромм разделял потребности на два типа: человеческие и «животные». Второй тип – это базовые физиологические потребности, а человеческие, или экзистенциальные, помогают найти ответ на вопрос, зачем мы существуем, и символизируют наше стремление к воссоединению с миром природы.

Согласно Фромму, существует пять экзистенциальных потребностей*:

* В западной психологии обычно говорят о восьми экзистенциальных потребностях, причисляя к ним также потребность в увлечении, единении и эффективности. В русской версии книги используется вариант с пятью потребностями, более известный в российской психологии. *Прим. ред.*

1. В **установлении связей** – потребность во взаимоотношениях с другими людьми.
2. В **преодолении.** Все люди стремятся выйти за рамки своей пассивной, животной природы, стать либо созидателями, либо разрушителями.
3. В **корнях** – потребность в стабильности и безопасности, ощущении своего места в мире. Удовлетворение этой потребности позволяет человеку успешно выходить за рамки ранней связи между матерью и ребенком; в противном случае, став взрослым, он боится расширять свои связи и упорно держится за безопасность, обеспечиваемую ему в детстве матерью.
4. В **самотождественности.** По мнению Фромма, чтобы оставаться психически здоровым, человек должен ощущать свою индивидуальность. Стремление к этому бывает настолько сильным, что приводит к конформизму, отнюдь не способствуя самотождественности, а напротив, заставляя человека развивать свою индивидуальность по примеру других людей.
5. В **системе взглядов и преданности.** Человеку необходима надежная опора для понимания окружающего мира и своего места в нем в виде рациональной системы представлений, например религиозных, научных или философских воззрений.

Эрих Фромм – один из самых авторитетных психологов XX столетия. Он сыграл ключевую роль в развитии гуманистической психологии, хоть и видел в гуманизме множество противоречий. По его мнению, в человеке заложено желание чувствовать себя частью природы и одновременно отделиться от нее, при этом людям свойственно бежать от свободы.

ЭКСПЕРИМЕНТ «ДОБРЫЙ САМАРИТЯНИН»

Помощь другим и как мы ее понимаем

В 1978 году психологи Джон Дарли и Дэниел Батсон провели эксперимент, в основу которого легла библейская притча о добром самаритянине.

Притча о добром самаритянине

В этой библейской притче рассказывается о том, как на одного человека, направлявшегося из Иерусалима в Иерихон, напали разбойники. Они ограбили, избили его и бросили умирать на дороге. Проходивший мимо священник, вместо того чтобы помочь бедняге, притворился, что не заметил его. Затем мимо проходил левит, который только взглянул на умирающего и тоже прошел мимо. За ним шел самаритянин, и, хотя самаритяне и иудеи враждовали, он перевязал бедняге раны, отвез его в гостиницу и ухаживал за раненым, а на следующее утро заплатил содержателю гостиницы за то, чтобы он позаботился о бедняге, пообещав в случае необходимости возместить все расходы.

Считается, что священник и левит не помогли раненому потому, что были слишком заняты своими религиозными мыслями, поэтому рассеянны. Дарли и Батсон выдвинули три гипотезы и решили их проверить. Исследователи захотели узнать:

1. Действительно ли религиозные люди меньше склонны помогать нуждающимся, чем те, чьи мысли не заняты теологическими вопросами?
2. Действительно ли люди, которые торопятся, с меньшей вероятностью станут кому-то помогать?

3. Правда ли, что люди, ищущие смысл жизни в религии и приобретающие духовные знания, скорее помогут другому человеку, чем те, кто обращается к религии ради личной выгоды?

ЭКСПЕРИМЕНТ ЭКСПЕРИМЕНТ «ДОБРЫЙ САМАРИТЯНИН»

В эксперименте приняли участие студенты богословской семинарии. Сначала они ответили на вопросы об их религиозной принадлежности и убеждениях; на основе этого вопросника исследователи оценивали свои предположения. Затем начался эксперимент.

Студентам поручили провести краткую беседу на тему библейского предания о добром самаритянине, после чего они должны были перейти в другой корпус университета. На дороге между двумя университетскими зданиями сидел, скорчившись, актер, изображавший человека, явно нуждающегося в помощи. Окажут ли семинаристы ему помощь?

Чтобы узнать, действительно ли спешка влияет на поведение, одним студентам говорили, что им пора торопиться, потому что для перехода в другой корпус осталось всего несколько минут. Другим было объявлено, что торопиться не нужно.

Чтобы протестировать образ мышления испытуемых, одних студентов проинструктировали, что они обсудят с аудиторией притчу о добром самаритянине, а другим сказали, что они будут говорить о процедуре проведения семинаров.

Для оценки поведения испытуемых психологи разработали шкалу из шести пунктов: 1 — студент даже не заметил раненого, 6 — студент остановился и оставался с нуждавшимся в помощи человеком до тех пор, пока не прибыла помощь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА

Эксперимент Дарли и Батсона показал, что спешка действительно была определяющим фактором в том, останавливались ли испытуемые у нуждающегося в помощи человека или проходили мимо. Из тех, кому

не нужно было спешить, к бедняге подошли 63 процента студентов; а среди тех, кто торопился, – всего 10 процентов.

Среди тех, кому предстояло прочесть во втором здании доклад о добром самаритянине, нашлось почти в два раза больше готовых остановиться и помочь нуждающемуся, чем среди тех, кому поручили читать лекцию о процедурах ведения семинаров. Следовательно, мысли, которыми занят ум человека, действительно влияют на готовность помогать ближнему. Однако этот фактор не настолько силен, как спешка, так как большинство студентов, которые торопились выступить с докладом о добром самаритянине, все же прошли мимо.

И наконец, как показало исследование, сугубо практическое или духовное отношение к религии, судя по всему, особой роли не играет.

Следует отметить, что некоторые студенты из числа не оказавших помощи нуждающемуся испытывали тревогу и чувство вины, что, очевидно, указывает на то, что они поступили так из-за спешки, а не потому, что в целом были черствыми и злыми людьми. Иными словами, благодаря эксперименту под названием «Добрый самаритянин» психологи весьма успешно продемонстрировали, что люди не оказали помощь ближнему исключительно потому, что были слишком заняты своими мыслями, и что поглощенность мыслями может приводить к поистине шокирующим последствиям.

РАССТРОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Когда что-то идет не так

Личностные расстройства (или психопатии) – это устойчивые паттерны поведения, не согласующиеся с общественными и культурными нормами. Эти негибкие и безусловные модели проявляются в подростковый период либо на этапе раннего взросления и могут привести к серьезным проблемам в социализации.

Ученые до сих пор не знают, что́ становится причиной личностных расстройств. Некоторые объясняют их генетикой, другие видят корни этих заболеваний в раннем травматическом детском опыте, который не позволил развиться нормальному представлению о себе и окружающем мире и адаптабельному поведению.

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ

Современные психологи диагностируют личностные расстройства с помощью Руководства по диагностике и статистике психических расстройств (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders – DSM-IV)*. Для постановки диагноза патологические черты характера и поведение должны соответствовать следующим признакам:

- влиять на разные стороны жизни человека, включая межличностные отношения и социальную адаптацию;
- проявляться однотипно, постоянно и неизменно;
- выражаться во всех сферах проявления личности: когнитивной и эмоционально-волевой сфере, способности контролировать свои влечения и потребности, в межличностных взаимоотношениях;
- зарождаться в период взросления или на этапе ранней взрослости;

* Отечественные специалисты пользуются Международной классификацией болезней десятого пересмотра (МКБ-10). *Прим. ред.*

- не изменяться на протяжении долгого времени;
- не являться следствием других патологий и психических заболеваний, например наркомании.

ТИПЫ ЛИЧНОСТНЫХ РАССТРОЙСТВ

Психологи различают десять типов расстройств личности, которые по схожести характеристик объединяются в три кластера.

Кластер А

Личностные расстройства такого типа представлены эксцентричным и странным поведением, признаки приведены ниже.

1. **Параноидное расстройство личности** характеризуется симптомами, сходными с симптомами шизофрении: постоянная подозрительность и недоверие к другим людям; ощущение, что тебя эксплуатируют или обманывают; стремление искать скрытый смысл в обычных разговорах и жестах; ощущение, что любимые, родственники и друзья не достойны доверия и готовы на измену и предательство; всплески ярости из-за ощущения, что тебя обманывают. Такие люди обычно серьезны, замкнуты и молчаливы. Параноидным расстройством личности страдает около 2 процентов взрослых американцев.
2. **Шизоидное расстройство личности** – довольно редкий тип личностных расстройств. У мужчин оно встречается чаще, чем у женщин. К симптомам шизоидного расстройства относят: слабое стремление к близким взаимоотношениям с другими людьми (либо полное их отсутствие); редкое участие в развлечениях и других приятных видах деятельности; замкнутость и равнодушие к неприятию, критике, признанию и похвале. Такие люди обычно кажутся равнодушными, отстраненными и замкнутыми.
3. **Шизотипическое расстройство личности.** Данным типом личностных расстройств страдает 3 процента взрослого населения США. К его симптомам относят: эксцентрические взгляды, поведение и мысли, трудности во взаимоотношениях с окружающими; острую форму социальной фобии, не ослабевающую ни при

каких обстоятельствах; веру в свою способность читать мысли и предсказывать будущее, неадекватные реакции, игнорирование других людей и разговоры с собой. Такие люди больше других склонны к серьезным психическим заболеваниям и депрессии.

Кластер Б

Люди с этими типами личностных расстройств склонны к неустойчивому, сумасбродному или демонстративному поведению. К этой группе относятся:

1. **Асоциальное расстройство личности** чаще наблюдается у мужчин (3 процента взрослых американцев), чем у женщин (1 процент). Симптомы этого заболевания включают: абсолютное пренебрежение безопасностью (как собственной, так и других людей); вероломство; импульсивность; крайнюю агрессивность и раздражительность (и постоянное ввязывание в драки); апатичность по отношению к окружающим и неспособность соответствовать требованиям общества. Очень часто асоциальные личности имеют проблемы с законом.
2. **Пограничное расстройство личности.** Данным расстройством личности страдает около 1–2 процентов взрослых американцев; чаще оно встречается у мужчин, чем у женщин. К симптомам пограничного расстройства личности относят: сильные приступы депрессии, тревожности и раздражения, длящиеся от нескольких часов до нескольких дней; импульсивность, саморазрушительное поведение (наркомания или нарушение пищевого поведения как способ манипулирования другими людьми), а также неумение создать стабильные межличностные отношения из-за низкой самооценки и плохого понимания себя и либо идеализации, либо недооценки другого человека, с которым больного связывают личные отношения.
3. **Истерическое расстройство личности** чаще встречается у женщин; им страдают 2–3 процента взрослых американцев. Его симптомы таковы: постоянная потребность быть в центре внимания; неадекватное поведение провокативного и сексуального характера; слабые, но изменчивые эмоции; чрезмерная подверженность влиянию других людей; оценка отношений с окружающими

как более близких, нежели они есть на самом деле; выражение мыслей без описания реальных деталей, в театральном, излишне драматическом стиле.

4. **Нарциссическое расстройство личности** встречается менее чем у 1 процента взрослого населения США. К симптомам данной патологии относят: явно завышенное преставление о собственной значимости и постоянные фантазии о собственной власти и успехе; веру в собственную уникальность и желание общаться только с людьми «своего» статуса, убежденность больного в том, что только они способны его понять, что он заслуживает особого отношения; зависть, а также убежденность в том, что все ему завидуют; использование других людей в собственных интересах; апатичное отношение к окружающим и постоянное стремление к похвале, признанию и вниманию.

Кластер В

В основе личностных расстройств этого кластера лежат страх и тревога.

1. **Расстройством типа уклоняющейся личности** страдает около 1 процента взрослого населения США. Такие больные склонны к тревожным неврозам, скажем социофобии или агорафобии. Перечислим симптомы этого расстройства личности: комплекс неполноценности; чрезмерная застенчивость и чувствительность к любому неприятию и критике; избегание социальных взаимодействий (например, на работе или школе); низкая самооценка; стремление к сближению с людьми, сопровождающееся беспокойством и тревогой при завязывании взаимоотношений с любым, кто не входит в круг ближайших родственников.
2. **Расстройство по типу зависимой личности** встречается примерно у 2,5 процентов взрослых американцев. У таких больных часто наблюдаются симптомы пограничного, истерического и уклоняющегося расстройств, например: повышенная чувствительность к любому типу неприятия и критики; неуверенность в себе и низкая самооценка; чувство оставленности (страх быть брошенным); пассивность во взаимоотношениях с окружающими;

неспособность принимать самостоятельные решения и избегание любой ответственности.

3. **Обсессивно-компульсивным расстройством личности** страдает около 1 процента взрослого населения США; среди мужчин оно встречается в два раза чаще, чем среди женщин. Такие личности склонны к развитию психических заболеваний на почве стресса и повышенной тревожности. Перечислим основные симптомы: ощущение беспомощности в ситуациях, которые нельзя полностью контролировать; одержимость порядком, контролем, правилами, списками; перфекционизм; неспособность избавляться от вещей, даже если они совершено не дороги; стремление к идеалу, мешающее достигать поставленных целей; отношение к выполняемой работе как к самому важному в жизни; абсолютное отсутствие гибкости и неприятие перемен. Такие люди часто упрямы, несгибаемы и скаредны. Они считают, что деньги надо экономить и копить на черный день, а не тратить на себя или других. Следует отметить, что хотя обсессивно-компульсивное расстройство личности во многом напоминает обсессивно-компульсивное тревожное расстройство, они считаются совершенно разными заболеваниями.

Личность человека в огромной мере определяет его жизненный опыт, и если в повседневной жизни он ведет себя и взаимодействует с другими людьми не в соответствии с нормами его культурного окружения, это наверняка очень сильно скажется на всей его жизни. Классификация личностных расстройств позволяет психологам лучше разобраться в их причинах и эффективнее проводить терапию.

ДИССОЦИАТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Не прощайте вмешательство

Диссоциативные расстройства – это нарушения психики, характеризующиеся изменением или нарушением ряда психических функций, таких как восприятие, сознание, чувство собственной идентичности. Если эти функции, отделившись от потока сознания, становятся автономными, можно говорить о диссоциативном расстройстве. Подобные нарушения бывают нескольких разных типов, но все их объединяет ряд общих особенностей.

По мнению психологов, все эти расстройства возникают после пережитой психологической травмы, в результате которой включается механизм психологической адаптации, поскольку ситуация или опыт слишком труден и травматичен, чтобы воспринять его на сознательном уровне и внедрить в сознание. Зачастую диссоциативные расстройства (либо их симптомы) сопутствуют другим специфическим психическим заболеваниям, например паническим, обсессивно-компульсивным расстройствам и расстройствам, вызванным посттравматическим стрессом.

Различают следующие четыре типа диссоциативных расстройств:

1. **Диссоциативная амнезия.** При таком типе расстройства мозг блокирует важную информацию, которой, как правило, сопровождается любое стрессовое или травматическое событие. Диссоциативная амнезия, в свою очередь, подразделяется на четыре разновидности:
    - **Локализованная амнезия** характеризуется полным выпадением из памяти отдельных событий, обычно травматических. Это расстройство обычно продолжается в течение некоторого времени, но проходит достаточно быстро. Например, попавший в автокатастрофу человек на протяжении трех последующих дней ничего не помнит о происшествии, а потом постепенно его память восстанавливается.

- При **избирательной амнезии** человек помнит только некоторые фрагменты произошедшего события. Например, на него было совершено нападение, а он помнит лишь детали происшествия.
- При **генерализованной амнезии** человек не может вспомнить события, произошедшие в течение ограниченного периода в прошлом, а также события до этого периода. Такое расстройство встречается крайне редко.
- **Системная амнезия** – утрата памяти об определенных умственных и двигательных навыках и, соответственно, их потеря.

Избирательная, генерализованная и системная амнезия нередко сопутствуют более серьезным и сложным типам диссоциативного расстройства, например диссоциативному расстройству идентификации.

2. **Диссоциативная фуга** – чрезвычайно редкий тип диссоциативного расстройства, при котором больной внезапно, никого не предупредив, оставляет привычную среду и уезжает в незнакомую местность, где забывает о том, кто он такой, и может даже вообразить себя новой личностью. Такие «уходы» могут продолжаться от нескольких часов до нескольких месяцев. Случалось, что люди, страдающие диссоциативной фугой, удалялись от дома на много тысяч километров. В таком состоянии у человека наблюдаются симптомы амнезии: он не может объяснить, почему ушел из дома, и он с большим трудом вспоминает свое прошлое.
3. **Диссоциативное расстройство идентичности (расщепление, раздвоение личности)** – лучше всего изученный тип диссоциативного расстройства. При таком расстройстве в человеке «живет» не одна, а множество разных личностей и идентичностей. Контроль над поведением человека поочередно осуществляют как минимум две личности, одновременно живущие в его сознании. Половина страдающих диссоциативным расстройством личности людей имеют менее одиннадцати разных индивидуальностей, но встречаются случаи, когда их число переваливает за сотню. Все диссоциированные субличности имеют уникальную идентичность, представление о себе, прошлое и имя. При переходе человека в одну из своих «других» личностей (их еще называют «альтер эго», или «другое “я”») у него возникают серьезные провалы в памяти. Переключение с одной субличности

на другую происходит порой за считанные секунды, и каждое «другое “Я”» имеет свой возраст, национальность, пол, сексуальную ориентацию и даже разные жесты и позы, отличающиеся от соответствующих качеств человека. Расщепление личности обычно бывает следствием стрессовых событий. У людей, страдающих диссоциативным расстройством идентичности, часто есть и другие проблемы с психикой, например пограничное расстройство личности, депрессия, нарушение пищевого режима, наркотическая зависимость и прочее. Такая «взрывоопасная» комбинация часто приводит к склонности к насилию, суицидальным тенденциям и членовредительству.

4. При **деперсонализационном расстройстве** человек испытывает ощущение отчужденности, разъединенности со своим «Я» или собственным телом. Тело кажется ему нереальным. Симптомы деперсонализации варьируются, но чаще всего больные жалуются на то, что будто их тело растворяется в воздухе либо видоизменяется; больной как будто наблюдает за своей жизнью со стороны. Иногда ему кажется, что он парит под потолком и смотрит сверху на самого себя, или он чувствует себя машиной или роботом. Для большинства людей, страдающих этим расстройством, характерны безэмоциональность и эмоциональный ступор.

Следует отметить, что возникающее иногда у человека чувство деперсонализации еще не означает, что он страдает психическим расстройством. Это нередко говорит о других психических патологиях, в том числе о паническом расстройстве, остром стрессе или посттравматическом синдроме либо о пограничном расстройстве личности, особенно если деперсонализация возникает только в тех случаях, когда человек переживает паническую атаку или находится в состоянии стресса.

Впрочем, встречается эффект деперсонализации и у абсолютно здоровых людей, например: при лишении сна или переживании эмоционально драматических событий, при использовании некоторых анестезирующих средств и в определенных экспериментальных условиях, скажем в состоянии невесомости.

Поскольку деперсонализация встречается довольно часто, это расстройство диагностируется только в тех случаях, когда его симптомы негативно сказываются на обычной жизни человека.

ЭКСПЕРИМЕНТ РОЗЕНХАНА

Как отличить психически здоровых людей от больных?

В 1973 году профессор Стэнфордского университета Дэвид Розенхан, усомнившись в самой возможности правильной постановки психиатрического диагноза, разработал и провел любопытный эксперимент. Ученый решил проверить, способны ли психиатры точно и достоверно отличить психически здорового человека от больного. По идее, если врачи не способны это сделать – значит, стоит задуматься, можно ли вообще диагностировать отклонение от нормы. Эксперимент Розенхана состоял из двух этапов.

ЭКСПЕРИМЕНТ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ПСЕВДОПАЦИЕНТОВ

В этом эксперименте принимали участие восемь человек: три психолога, психиатр, педиатр, домохозяйка, художник и аспирант факультета психологии; пятеро мужчин и три женщины.

Психически здоровые люди должны были попасть в двенадцать психиатрических клиник, расположенных в пяти разных штатах США. Чтобы собрать как можно более обобщающие данные, выбирались разные лечебные учреждения: новые и старые, занимающиеся и не занимающиеся исследованиями, хорошо и плохо оснащенные, финансируемые либо частным образом, либо государством, либо университетом. Итак, псевдопациенты, как их назвал сам исследователь, записались на прием в разные больницы. На приеме все они жаловались на наличие непродолжительных слуховых галлюцинаций: они якобы слышали в голове голоса незнакомых людей одного с ними пола. В результате все псевдопациенты были успешно госпитализированы, после чего, уже находясь в клинике, стали вести себя совершенно адекватно и заявили об исчезновении галлюцинаций и прочих симптомов психического нездоровья. Они общались с персоналом и другими

пациентами и вообще вели себя как в обычной жизни, а на вопросы о самочувствии отвечали, что абсолютно здоровы. Псевдопациентам была дана инструкция – убедить больничный персонал выписать их, заставить врачей и медсестер поверить в то, что они психически здоровы (ни словом не упоминая об эксперименте). Кроме того, во время пребывания в психиатрической клинике псевдопациенты вели дневники, куда записывали свои наблюдения и опыт. А еще для сравнения результатов Розенхан попросил одного из студентов задать ряд вопросов персоналу медицинского центра Стэнфордского университета. Затем ответы на эти вопросы (причем люди, которые на них отвечали, видели, что их слова записывают) сравнивались с ответами, полученными псевдопациентами от сотрудников больниц, где они «лечились».

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТА С ПСЕВДОПАЦИЕНТАМИ

Сроки пребывания псевдопациентов в психиатрических больницах варьировались от семи до пятидесяти двух дней – в среднем девятнадцать. Все участники, за исключением одного, были госпитализированы с диагнозом «шизофрения», а выписаны с диагнозом «шизофрения в стадии ремиссии». Заметьте: во всех случаях этот диагноз поставили людям, у которых не наблюдалось никаких явных симптомов шизофрении.

Любопытно, что настоящие пациенты психиатрических клиник отнеслись к участникам эксперимента с подозрением и даже утверждали, что это журналисты, проводящие расследование. Тем не менее медицинский персонал расценивал абсолютно нормальное поведение псевдопациентов как симптомы психического заболевания. В записях медсестер о трех из мнимых больных говорилось, что в их поведении прослеживается склонность к графомании (должно быть, потому, что медсестры видели, как те писали свои дневники).

В итоге Розенхан пришел к выводу, что у психически здоровых и больных людей много общего, например изменчивые настроение и эмоции. Однако стоит только человеку попасть в психиатрическую больницу, как его поступки и настроение, характерные для него

и в повседневной жизни и считающиеся вполне нормальными, станут рассматриваться как патологические.

Примечательно, что абсолютно все участники эксперимента отзывались о пребывании в психиатрической больнице в высшей степени негативно. Например, они заявили, что там не соблюдаются права человека, а пациенты чувствуют себя беспомощными, к ним относятся как к вещам, а не личностям. Их ограничивают в свободе передвижения, а медперсонал относится к ним жестоко и равнодушно. В уборных часто нет дверей.

Из более двух тысяч таблеток, выданных псевдопациентам за время пребывания в лечебницах, были выпиты всего две штуки. Остальные просто смывали в унитазе, причем, как убедились участники эксперимента, так поступали и большинство других пациентов. На этом основании Розенхан пришел к выводу, что если настоящие больные действуют заодно и покрывают друг друга, медперсонал не способен за ними уследить.

ЭКСПЕРИМЕНТ БЕЗ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПСЕВДОПАЦИЕНТОВ

После завершения первого этапа исследования Розенхан отправился в клинику исследовательского центра, где знали о его эксперименте с участием псевдопациентов. Там он сообщил, что в ближайшие три месяца в их больницу попытаются попасть еще несколько симулянтов. Перед персоналом поставили задачу: оценивать всех новых пациентов по специальной десятибалльной шкале с целью выявить псевдопациентов.

За этот период были оценены сто девяносто три (истинных) новых пациента. Сорока одного счел псевдопациентами один из штатных сотрудников больницы; двадцать три человека попали в «черный список» по оценке психиатра; девятнадцать пациентов были названы симулянтами одним представителем медперсонала и одним психиатром.

По мнению Розенхана, второй этап эксперимента убедительно доказывает, что психиатры в целом не способны отличить нормального человека от психически нездорового. Если первый этап эксперимента показал, что специалисты не всегда идентифицируют психическое

здоровье, то второй убедил всех в том, что они не способны правильно диагностировать заболевание. В частности, Розенхан считал, что после того, как на человеке ставится «клеймо» психически больного, все его дальнейшие действия интерпретируются с учетом этого диагноза. В результате он предложил сотрудникам психиатрических клиник и психиатрам тщательнее анализировать поведение и конкретные проблемы пациента, а не сразу ставить ему диагноз.

ОЦЕНКА ЭКСПЕРИМЕНТА РОЗЕНХАНА

Хотя эксперимент Розенхана открыл обществу глаза на недостатки диагностики психических заболеваний и чудовищные условия содержания пациентов в лечебных учреждениях того времени, его исследование считается неэтичным, потому что персоналу о нем не сообщали и не просили разрешения привлечь к участию в эксперименте. И все же нельзя не признать, что работа ученого изменила подход многих учреждений к уходу за психически больными людьми.

На момент проведения исследования Розенхана психологи использовали для диагностики руководство по диагностике и статистике психических расстройств DSM-II. В 1980-х годах для исправления проблемы нечетких критериев и ненадежности диагноза было разработано исправленное руководство DSM-III. Многие критики считают, что если бы Розенхан проводил свой эксперимент после этого, результаты были бы иными. Сегодня, как уже говорилось, в психиатрии применяется четвертое издание руководства – DSM-IV.

СТИЛИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДЭВИДУ КОЛБУ

Обучение на опыте

В 1984 году профессор Дэвид Колб создал модель обучения, основанную на поэтапном формировании умственных действий. Его теория включает цикл обучения, состоящий из четырех отдельных этапов, и четыре разных стиля обучения.

Колб определял обучение как процесс приобретения и накапливания абстрактных концепций, способность применять их в различных ситуациях и возникновение на основе этого нового опыта.

ЦИКЛ ОБУЧЕНИЯ

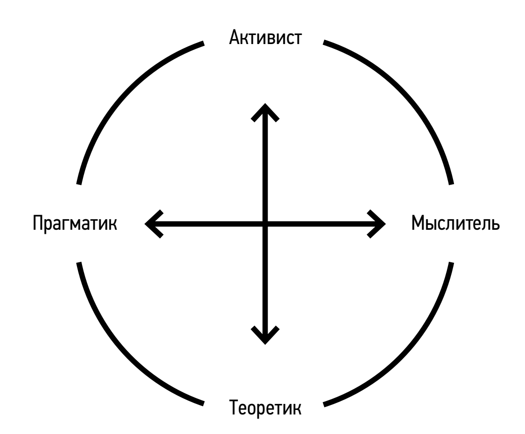
По теории Колба, приобретение новых знаний и навыков происходит в течение цикла, состоящего из четырех этапов:

1. **Конкретный опыт** – приобретение нового опыта или новая интерпретация старого.
2. **Наблюдения и рефлексия** – наблюдение за любым новым опытом. Следует отметить, что сам опыт и его понимание не соответствуют друг другу.
3. **Формирование абстрактных понятий** – выстраивание нового представления, а также модификация уже имеющейся абстрактной идеи.
4. **Активное экспериментирование** – применение опыта в новых условиях, экспериментальная проверка.

СТИЛИ ОБУЧЕНИЯ

На основе четырех этапов цикла обучения Колб выделяет четыре разных стиля обучения. По его мнению, разные люди предпочитают разные стили обучения, на выбор которых влияет множество факторов, в том числе опыт образования, особенности познавательной сферы и социальная среда. Предпочтение определенного стиля обучения представляет собой результат двух выборов.

Свою модель обучения Колб рассматривает как два континуума: полюса первого представляют конкретный опыт и формирование абстрактных понятий, а второго – рефлексивное наблюдение и активное экспериментирование. Горизонтальная ось называется континуум обработки, она отображает, каким способом мы обучаемся. Вертикальная ось называется континуум восприятия, и она показывает, как человек реагирует на обучение. По мнению ученого, человек никогда не может находиться сразу на двух концах одной и той же оси. Исходя из этого, можно выделить четыре стиля обучения, представленные на рисунке ниже.

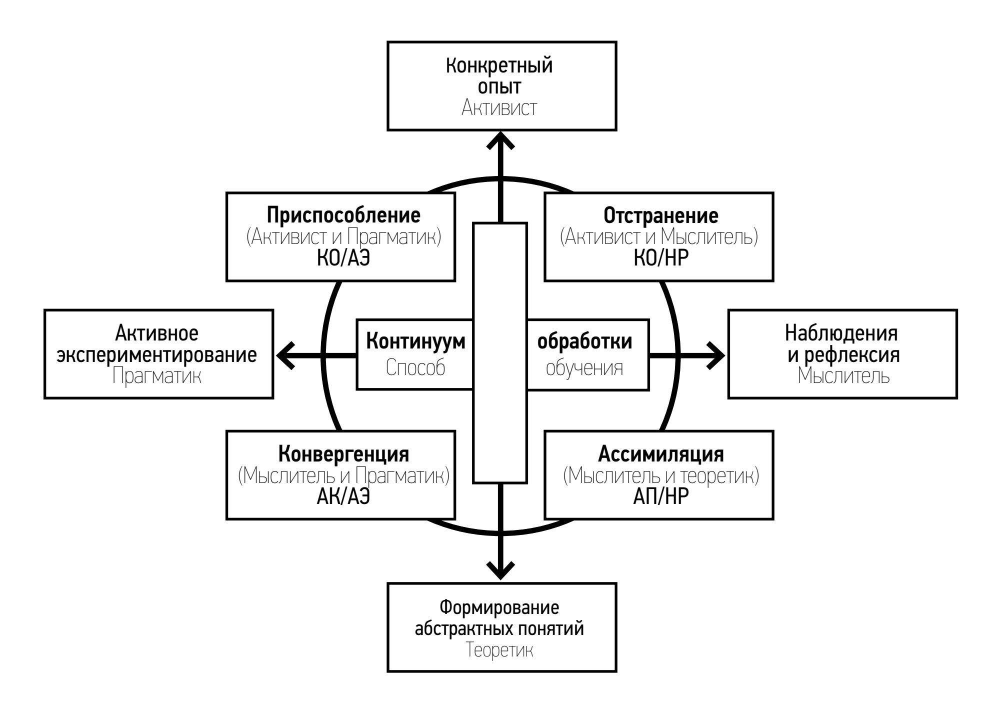


Стили обучения по Колбу

Итак, Колб определяет четыре разных стиля обучения, используемые людьми в зависимости от того, к какому концу континуума они тяготеют: приспособление, отстранение, ассимиляция и конвергенция. Хотя в разные периоды жизни мы применяем разные стили

обучения, каждый неосознанно выбирает соответствующий ему. Чтобы лучше понять, как работают эти стили, рассмотрим следующую таблицу и диаграмму, которые подробнее обсуждаются далее.

	Активное экспериментирование (АЭ)	**Наблюдения и рефлексия (НР)**
Конкретный опыт (КО)	Приспособление (КО/АЭ)	Отстранение (КО/НР)
Формирование абстрактных понятий (АП)	Конвергенция (АП/АЭ)	Ассимиляция (АП/НР)



Модель стилей обучения Колба

Приспособление (КО/АП)

Этот стиль обучения базируется скорее на интуиции, чем на логике. Такие люди часто руководствуются шестым чувством; в деле получения информации полагаются на окружающих, после чего уже самостоятельно ее анализируют; предпочитают тщательно прорабатывать свои планы. Их привлекают новые ситуации и задачи.

Отстранение (КО/НР)

Люди с таким стилем обучения предпочитают наблюдать, а не делать, и решают проблемы посредством сбора информации и воображения. Поэтому они способны рассматривать ситуации с разных точек зрения и наилучшим образом проявляют в себя в условиях, когда требуется генерировать новые идеи, например во время мозгового штурма. Они, как правило, чувствительны, эмоциональны и артистичны. Им нравится работать в команде, получать отзывы о своей работе, собирать информацию; они с готовностью прислушиваются к мнению других людей.

Конвергенция (АК/АЭ)

Таких людей называют технарями; их больше привлекает решение технических задач, а не проблемы межличностного характера. Они наиболее полно реализуют свой потенциал при решении практических задач, а решение принимают путем поиска конкретных ответов на конкретные вопросы; любят экспериментировать с новыми идеями, моделировать и работать со специализированными приложениями для решения реальных задач.

Ассимиляция (АК/НР)

Здесь акцент делается на логическом подходе к абстрактным идеям и концепциям, которые этим людям кажутся важнее межличностного общения или практических приложений. Они способны понимать широкий диапазон информации и организовывать ее в четком логическом порядке, из-за чего ассимиляция более эффективна в научной среде. Таким людям также нравится всесторонне обдумывать ситуацию и исследовать разные аналитические модели.

Понимать, какой стиль обучения предпочтителен для вас и других людей, чрезвычайно важно и полезно; эти знания можно с большим успехом применять в реальном мире. Благодаря этому мы, например, можем понять, как донести информацию до окружающих наиболее эффективным способом и как улучшить собственные результаты.

ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Дело не просто в нервах

Состояние тревоги и стресса знакомо каждому человеку, но тревожные расстройства – это серьезные психические заболевания, которые крайне негативно сказываются на здоровье человека и приводят к потере трудоспособности, в результате чего больной не может вести полноценную жизнь. Различают шесть разных типов тревожных расстройств.

ПАНИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

У человека с таким расстройством возникают панические атаки – чувство интенсивной тревоги, причем зачастую ничем не обоснованной. Перечислим симптомы панической атаки:

- Сильное потоотделение.
- Боль в груди.
- Дрожь.
- Нехватка дыхания; чувство, что задыхаешься.
- Приступообразное ощущение жары или холода.
- Учащенное сердцебиение.
- Головокружение и обмороки.
- Покалывающие ощущения.
- Желудочные колики и другие проблемы органов пищеварения, например тошнота.
- Всепоглощающий страх смерти и потери контроля.

Панические атаки, как правило, достигают своего пика в течение примерно десяти минут, но могут длиться и дольше; нередко больные испытывают мучительное ощущение тревоги в течение нескольких часов после окончания приступа.

Агорафобия и паническое расстройство

Многие полагают, что агорафобия — это боязнь открытых пространств. Однако это скорее страх оказаться в ситуации или местности (в том числе и в открытой), откуда невозможно быстро уйти и спрятаться в безопасном месте. Человек зацикливается на том, что его может настичь приступ панического расстройства, поэтому отказывается выходить из дома или участвовать в новых для него видах деятельности. Агорафобия обычно бывает следствием панического расстройства, хотя встречаются случаи истинной агорафобии. Надо отметить, что около трети больных паническим расстройством также страдают и агорафобией.

ОБСЕССИВНО-КОМПУЛЬСИВНОЕ РАССТРОЙСТВО

Это самый активный тип тревожного расстройства. Тревога в данном случае возникает по причине того, что человек постоянно пребывает в навязчивом состоянии – например, его преследуют крайне нежелательные мысли и идеи, от которых невозможно отделаться. Больной старается уменьшить стресс посредством ритуализированного поведения, но со временем ритуальные действия превращаются в одержимость и человек продолжает без необходимости раз за разом повторять уже новые действия. Компульсивные побуждения чрезвычайно сложны и в высшей степени негативно влияют на любые повседневные дела. В большинстве случаев компульсивность вызвана навязчивыми состояниями – например, человек каждые десять минут моет руки, потому что ему кажется, что они грязные, хотя это совсем не так.

Люди, страдающие от обсессивно-компульсивного расстройства, обычно осознают, что их поведение нерационально и что оно служит источником постоянного раздражения. Это заболевание может возникнуть в любом возрасте, но обычно первые симптомы появляются накануне полового созревания (при ОКР с ранним началом) и в более старшем возрасте (при ОКР с поздним началом). Психологи различают пять типов обсессивно-компульсивного расстройства по преобладающему типу навязчивого состояния:

1. **Одержимость заражением и загрязнением, сопровождающаяся компульсивными действиями, направленными на очищение или мытье.** Человек зацикливается на ощущении нечистоты и постоянно испытывает дискомфорт, вызванный тем, что он загрязнился. Чтобы хоть немного избавиться от этого навязчивого состояния, он иногда по несколько раз в час моет руки.
2. **Одержимость тем, что ему будет нанесен ущерб либо, наоборот, он кому-нибудь навредит.** Например, человек убежден (обсессивно), что у него в доме непременно случится пожар, поэтому он постоянно проверяет, выключен ли свет и электроприборы. Он даже может сорваться с работы и помчаться домой, чтобы убедиться, что там всё в порядке.
3. **Преобладающие обсессии.** Эти навязчивые состояния не сопровождаются никакими явными компульсивными действиями, а в основном связаны с агрессивностью, сексуальностью или религиозностью. Например, человек навязчиво убежден, что он убийца и непременно кого-нибудь убьет. Для снятия стресса он обычно прибегает к разным психологическим ритуалам, например: мысленному счету, молитве, многократному повторению конкретных слов.
4. **Навязчивые мысли (обсессии), связанные с симметрией, порядком и четкой организацией.** Люди, страдающие расстройством данного типа, испытывают непреодолимое стремление к выполнению навязчивых движений и перестановке вещей; им хочется, чтобы все было расставлено в идеальном порядке. Кроме того, они часто повторяют слова или предложения до тех пор, пока задача не будет выполнена идеально. В некоторых случаях компульсивные действия вызваны идеей, что если все будет сделано абсолютно правильно, можно избежать нависшей угрозы. Например, женщина старается поддерживать на рабочем столе определенный порядок, потому что благодаря этому, как она считает, ее муж никогда не попадет в автокатастрофу.
5. **Страсть к накопительству** – это навязчивое стремление хранить вещи, не имеющие никакой ценности. Иногда таким людям просто негде жить, потому что весь их дом завален совершенно ненужными вещами. Обычно больной, страдающий обсессивно-компульсивным расстройством данного типа, делает это из-за навязчивой идеи, что когда-нибудь непременно настанет день,

когда сохраненный предмет ему пригодится. Следует отметить, что страсть к накопительству необязательно говорит о наличии обсессивно-компульсивного расстройства.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Тревожное расстройство данного типа обычно представляет собой следствие перенесенного человеком травматического события, например реальной угрозы для жизни или здоровья его самого или близких людей. После этого у человека постоянно возникают яркие воспоминания об этом событии; оно снится ему в кошмарных снах; к нему постоянно возвращаются страшные образы и посещают мысли, связанные с перенесенной психологической травмой. Больной старается избегать любых ситуаций, напоминающих ему об этом, и при малейшем намеке на что-либо подобное переживает сильный эмоциональный стресс. Меняется и поведение человека: он перестает заниматься тем, в чем прежде охотно принимал участие; ему трудно выражать разные эмоции. Нередко создается впечатление, что он не ждет от будущего ничего хорошего.

СОЦИОФОБИЯ

Социофобия – один из самых распространенных типов тревожного расстройства; его симптомы в какой-то момент времени возникают почти у 13 процентов населения земного шара. Человека, страдающего социофобией, постоянно беспокоит, как его воспринимают окружающие. Такие люди испытывают иррациональный страх перед тем, что кто-то относится к ним плохо или негативно их оценивает, а также, что они предстают перед другими не в лучшем виде. Не следует путать социофобию с чрезмерной застенчивостью, так как первая сопровождается устойчивыми и весьма серьезными симптомами эмоционального и физического характера: дрожь, повышенное потоотделение, учащенное сердцебиение, сильная нервозность в ситуациях общения с незнакомыми людьми, страх быть недооцененным,

беспокойство из-за возможности быть униженным, чрезмерное волнение из-за того, что окружающие заметят встревоженность больного, страх перед заранее запланированными событиями и прочее.

ФОБИИ

Данный тип тревожного расстройства характеризуется сильным и иррациональным страхом перед конкретными объектами и ситуациями. Условно фобии можно разделить на четыре типа: страх перед конкретной ситуацией, страх врачей, страх перед природой и страх животных. У многих людей может наблюдаться один или несколько разных типов фобий.

Независимо от типа фобии, у больных наблюдаются похожие симптомы:

- Острое чувство ужаса, паники и страха при виде объекта фобии.
- Симптомы, похожие на симптомы панической атаки, в том числе проблемы с дыханием, сильное потоотделение, головокружение и оцепенение.
- Человек готов сделать что угодно, лишь бы не столкнуться с объектом своих страхов; он боится настолько сильно, что это негативно сказывается на всей его повседневной жизни.
- Человек не может отделаться от мысли о том, что в следующий раз он столкнется с объектом страха, и постоянно разрабатывает в голове разные сценарии, чтобы избежать этого.

ГЕНЕРАЛИЗИРОВАННОЕ ТРЕВОЖНОЕ РАССТРОЙСТВО

Это самый распространенный тип тревожного расстройства, при котором человек постоянно без каких-либо реальных причин испытывает страх и напряжение. Симптомы этого заболевания варьируются, но, как правило, включают раздражительность, усталость, неспособность сосредоточиться, беспокойство и проблемы со сном. Среди физических симптомов следует упомянуть тошноту, диарею, головные боли и напряжение мышц, особенно в области шеи, плеч и спины.

МЭРИ ЭЙНСВОРТ И НЕЗНАКОМЫЕ СИТУАЦИИ

Другие подходы к теме привязанности

Как мы с вами уже говорили, психолог Джон Боулби утверждал, что самые ранние связи детей с родителем или воспитателем оказывают огромное влияние на их развитие. Психолог Мэри Эйнсворт подошла к этому вопросу с другой стороны; она считала, что качество привязанности у всех детей совершенно разное. Поскольку младенцы не умеют выражать свою привязанность так, как взрослые люди, в 1970 году Эйнсворт разработала специальную оценочную процедуру «Незнакомая ситуация», предназначенную для изучения привязанности у маленьких детей.

«НЕЗНАКОМАЯ СИТУАЦИЯ»

В исследовании Мэри Эйнсворт участвовали около ста семей среднего класса с детьми в возрасте от года до полутора лет. Для эксперимента маленькую комнату оборудовали прозрачным с одной стороны экраном для наблюдения за поведением младенцев. Было проведено семь экспериментов (или «эпизодов») продолжительностью три минуты. В каждом эпизоде акцент делался на конкретной форме поведения. Наблюдения регистрировались каждые пятнадцать секунд; интенсивность поведения малышей оценивалась по шкале от 1 до 7.



ХОД ЭКСПЕРИМЕНТА

1. На первом этапе мать с ребенком оставляли на некоторое время в комнате одних, чтобы младенец мог привыкнуть к новой обстановке.
2. Как только он привыкал, в комнату входил незнакомец.

3. Далее мать выходила из комнаты, оставляя ребенка наедине с незнакомым человеком.
4. Потом мать опять заходила в комнату, а незнакомец выходил.
5. Мать тоже выходила из комнаты, оставляя ребенка одного.
6. В комнату снова заходил незнакомец.
7. После чего мать тоже заходила в комнату, а незнакомец выходил.

Мэри Эйнсворт оценивала интенсивность четырех разных типов наблюдаемого поведения по шкале от 1 до 7, выделив четыре типа поведения: сепарационная тревожность (проявление малышом беспокойства, когда мать выходит из комнаты); готовность ребенка исследовать новую ситуацию; тревожность, связанная с незнакомцем (реакция малыша на присутствие незнакомого человека); поведение после воссоединения (поведение ребенка после возвращения матери в комнату). На основе этого эксперимента Эйнсворт идентифицировала три отдельных стиля привязанности младенцев: надежный, избегающий и сопротивляющийся.

НАДЕЖНЫЙ СТИЛЬ

Дети надежной привязанностью уверены, что мать, или другой объект привязанности, сможет удовлетворить их потребности. Ребенок ищет объект привязанности каждый раз, когда сталкивается с тем, что ему не нравится и неприятно. Объект привязанности используется младенцем как надежная база для безопасного исследования окружающего мира. Эйнсворт выяснила, что для большинства детей, принимавших участие в ее исследовании, был характерен именно этот стиль привязанности. Когда такие дети расстраивались, объект привязанности мог без труда их успокоить. Этот стиль привязанности вырабатывается у младенца, если объект привязанности восприимчив к его сигналам и должным образом реагирует на его потребности. Исследование Эйнсворт показало, что в целом данный стиль характерен для 70 процентов детей; для него типичны следующие формы проявления:

- Сепарационная тревожность: когда мать выходит из комнаты, ребенок расстраивается и плачет.

- Исследования окружающего мира: младенец использует мать как надежную, безопасную базу.
- Тревога, вызванная присутствием незнакомца: ребенок дружелюбен и спокоен до тех пор, пока мать остается в комнате. Если же она выходит, он начинает упорно избегать незнакомого человека.
- Воссоединение: младенец становится довольным и позитивным, после того как мать возвращается в комнату.

ИЗБЕГАЮЩИЙ СТИЛЬ

Такие дети более независимы и в своих исследованиях окружающего мира не полагаются на объект привязанности. Причем независимость младенца проявляется не только в физическом, но и в эмоциональном свойстве; подвергнувшись стрессу, он не ищет помощи и защиты у объекта привязанности. У таких детей объект привязанности характеризуется нечувствительностью; он не помогает младенцу, когда тот сталкивается с трудностями, не старается удовлетворить его потребности и обычно недоступен в моменты, когда ребенок испытывает эмоциональное потрясение. По оценке Эйнсворт, к этой категории относятся 15 процентов всех младенцев. Для избегающего стиля типичны такие формы проявления:

- Сепарационная тревожность. Когда мать выходит из комнаты, ребенок не проявляет никаких признаков тревоги и беспокойства.
- Тревога, связанная с присутствием незнакомца: ребенок чувствует себя в обществе незнакомого человека совершенно спокойно и ведет себя, как обычно.
- Воссоединение: младенец практически не реагирует на возвращение матери в комнату.

Эйнсворт обнаружила, что мать и незнакомый человек успокаивают ребенка с одинаковым успехом.

СОПРОТИВЛЯЮЩИЙСЯ СТИЛЬ

Ненадежный, сопротивляющийся стиль привязанности характеризуется тем, что младенец насторожен или амбивалентен по отношению к объекту привязанности. Он отвергает объект привязанности, когда тот пытается контактировать или взаимодействовать с ним, но иногда ведет себя зависимо и даже навязчиво. В этом случае объект привязанности не является для младенца источником чувства защищенности, поэтому ребенок сталкивается с трудностями при исследовании окружающего мира. Если такой ребенок чем-то расстроен или огорчен, присутствие объекта привязанности и контакт с ним его не успокоит; его вообще трудно успокоить. Как обнаружила Эйнсворт, ненадежный, сопротивляющийся стиль привязанности характерен для 15 процентов детей.

- Сепарационная тревожность: когда мать выходит из комнаты, ребенок реагирует крайне негативно; он напуган и расстроен.
- Тревога, связанная с присутствием незнакомца: ребенок явно боится незнакомого человека и всеми силами старается избегать его.
- Воссоединение: когда мать возвращалась в комнату, младенец тянулся к ней, но в контакт не вступал; некоторые дети даже отталкивали мать.

Эйнсворт обнаружила, что младенцы с сопротивляющимся стилем привязанности менее охотно исследуют окружающий мир и чаще плачут, чем дети с двумя другими стилями привязанности.

Дальнейшие эксперименты Мэри Эйнсворт последовательно подтвердили ее выводы, и со временем «Незнакомая ситуация» стала общепринятой методологией, применяемой для оценки привязанности младенцев. Следует отметить, что методика Эйнсворт подвергается критике в связи с тем, что она оценивает только привязанность матери и младенца. Ребенок может иметь совершенно другой стиль в отношениях с отцом, бабушкой, дедом и другим воспитателем. Более того, как показали исследования, в разное время дети ведут себя по-разному, выражая свою привязанность; их поведение зависит от обстоятельств.

АФФЕКТИВНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Когда эмоции берут верх

Аффективные расстройства, или расстройства настроения, возникают на почве нарушений эмоционального состояния. Эмоции человека становятся чрезмерными и неадекватными, и это негативно сказывается на его мыслительных процессах, отношениях с окружающими и поведении. Как правило, такие всплески возникают эпизодически, непостоянно. Различают два основных типа аффективных расстройств: депрессия и биполярное расстройство, — которые в свою очередь подразделяются на несколько подтипов.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия диагностируется у человека в том случае, если у него хоть один раз в жизни случался длительный депрессивный эпизод, который обычно длится не менее двух недель. При этом у человека наблюдаются некоторые (либо все) из следующих симптомов:

- Сильное и постоянное чувство грусти или раздражения.
- Ощущение себя виноватым и никчемным.
- Утрата интереса к любым видам деятельности, даже к тем, которые прежде доставляли удовольствие; отсутствие интереса к общению с другими людьми.
- Упадок сил.
- Неспособность фокусироваться на чем-то и принимать решения.
- Изменения режима питания: человек ест либо слишком мало, либо слишком много.

- Изменение режима сна: человек либо не может заснуть, либо спит слишком много.
- Постоянные мысли о смерти или о самоубийстве.

Любопытно, что в состоянии острой депрессии люди редко совершают самоубийство, поскольку в течение длительного депрессивного эпизода они чувствуют себя слишком апатичными и безучастными, чтобы разработать и осуществить соответствующий план. А вот на этапе выздоровления, когда энергии у больного прибавляется, самоубийства совершаются намного чаще. Женщины страдают депрессией чаще мужчин, и попытки самоубийства у них случаются чаще. Однако мужчины чаще достигают в этом, если можно так сказать, успеха.

Помимо клинической депрессии существует еще несколько типов депрессивного расстройства, для которых характерны, по сути, одинаковые симптомы.

Дистимия

Если умеренные симптомы клинической депрессии наблюдаются у человека на протяжении двух лет – значит, у него можно диагностировать дистимическое расстройство (или малую депрессию). Следует отметить, что симптомы депрессии в данном случае не такие тяжелые и возникают время от времени. В остальное же время человек чувствует себя нормально, хотя и жалуется на плохое настроение.

Сезонное аффективное расстройство

При этом типе расстройства симптомы заболевания возникают в определенное время года. Как правило, люди страдают от него зимой.

Психотическая депрессия

Для этого заболевания характерны симптомы клинической депрессии в сочетании с периодическими галлюцинации и бредовыми идеями.

Послеродовая депрессия

Послеродовая депрессия возникает у женщин после родов. Данное состояние объясняют резкой сменой гормонального уровня, недостатком сна, изменением пропорций тела и социального положения женщины в послеродовой период.

Атипичная депрессия

Для расстройства данного типа характерны симптомы клинической депрессии, однако недостаточные, чтобы зафиксировать длительный депрессивный эпизод. Обычно атипичная депрессия сопровождается повышением аппетита и, соответственно, набором веса, постоянным ощущением усталости, чрезмерной сонливостью и повышенной чувствительностью к социальному неприятию.

Инволюционная (застывающая) депрессия

При этом крайне редком виде депрессивного расстройства у человека нарушаются двигательные функции: он либо долгое время не двигается, либо, напротив, двигается слишком активно или странно. Больные отказываются разговаривать, а иногда даже имитируют действия или речевые модели другого человека.

Меланхолическая (острая) депрессия

Данный вид расстройства характеризуется утратой интереса и желания к большинству, а то и ко всем видам деятельности. Больным чрезвычайно трудно позитивно реагировать на хорошие, приятные события. Симптомы заболевания обычно особенно тяжело проявляются по утрам, например, больной без каких-либо причин просыпается как минимум на два часа раньше положенного времени. Люди, страдающие меланхолической депрессией, часто испытывают чувство сильнейшей грусти и печали, что отражается и на их внешнем виде.

БИПОЛЯРНОЕ РАССТРОЙСТВО

У больных, страдающих биполярным расстройством, наблюдаются резкие переходы от депрессии к мании и обратно. Симптомы мании таковы:

- Чрезмерная возбудимость.
- Чрезмерная активность.
- Эйфория.
- Чувство собственного величия и чрезвычайно завышенная самооценка.
- Быстрая речь.
- Отсутствие потребности в нормальном количестве сна.
- Повышенный интерес к деятельности, приносящей удовольствие, невзирая на возможные негативные последствия.
- Чрезмерная импульсивность.
- Иногда паранойя, маниакальный бред и галлюцинации.

Психиатры различают несколько типов биполярного расстройства:

Биполярное расстройство I типа

При биполярном расстройстве I типа маниакальный или маниакально-депрессивный эпизод длится не менее нескольких дней. Иногда этот эпизод протекает так тяжело, что больной нуждается в госпитализации. У больных обычно также случаются депрессивные эпизоды продолжительностью не менее двух недель.

Биполярное расстройство II типа

Это более мягкий тип биполярного расстройства, при котором эпизоды гипомании и депрессии протекают мягче, чем при расстройстве I типа.

Биполярное расстройство непсихотического характера

При данном типе расстройства у человека наблюдаются симптомы биполярного расстройства, то есть он ведет себя совершенно иначе, чем обычно, однако критериям, необходимым для постановки

диагноза биполярного расстройства I или II типа, эти симптомы не соответствуют. Они либо сохраняются слишком короткий период времени, либо выражены недостаточно сильно, либо проявляется малое количество симптомов.

Циклотимия

Это более мягкая форма биполярного расстройства. Хотя симптомы у больных циклотимией практически те же, что и при биполярном расстройстве I типа, эти люди никогда не впадают в тотальное маниакальное состояние, и у них не бывает больших депрессивных эпизодов. Для диагностирования циклотимии соответствующие симптомы должны наблюдаться не менее двух лет.

ЛЕВ ВЫГОТСКИЙ (1896–1934)

Важность социального взаимодействия

Лев Выготский родился 17 ноября 1896 года в белорусском городке Орша тогдашней Российской империи. В 1917 году он окончил юридический факультет Московского университета, а в 1924-м интерес к психологии привел его в Московский государственный институт экспериментальной психологии.

Лев Выготский известен своими трудами в области педагогической психологии и дефектологии. Его вклад в науку о развитии высших психических функций неоценим. Ученый считал, что социальное взаимодействие играет в когнитивном развитии личности ключевую роль, что человек постигает смысл вещей через призму культуры. Выготский был современником Фрейда, Скиннера, Пиаже и Павлова, но поскольку его научная деятельность подвергалась резкой критике правящей тогда в России коммунистической партии, большинство трудов этого ученого дошло до западного мира только в 1962 году, с началом периода «оттепели».

Выготский заболел туберкулезом и скончался 11 июня 1934 года. Ему было всего тридцать девять лет. За десять лет, которые ученый занимался психологией, он опубликовал шесть книг. Наиболее известные труды Выготского посвящены теории развития высших психических функций, включающей такое важное и принципиально новое понятие, как зона ближайшего развития, а также исследованиям в области мышления и речи.

СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ ТЕОРИЯ РАЗВИТИЯ ВЫСШИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ

Поскольку на Выготского оказали огромное влияние научная деятельность и идеи Жана Пиаже, он тоже считал, что интеллект развивается в ходе социальных контактов. В частности, психолог выдвинул гипотезу, что для того чтобы люди могли взаимодействовать

друг с другом, появились конкретные инструменты культуры, такие как речь и письменность. По Выготскому, изначально ребенок осваивает эти инструменты выполнения социальных функций, чтобы сообщать окружающим о своих потребностях, но потом, когда они трансформируются из внешнего во внутреннее, возникает мышление более высокого порядка.

Особую роль Выготский отводил социальному взаимодействию в детском возрасте. Он считал, что дети постоянно и постепенно учатся у своих родителей и учителей, но этот процесс в разных культурах осуществляется по-разному. Кроме того, по мнению ученого, не только общество влияет на индивида, но и наоборот. В теории развития высших психических функций Выготского можно выделить три главные темы:

1. Социальное взаимодействие играет ключевую роль в развитии высших психических процессов. Тут он расходился во взглядах с Пиаже. Пиаже утверждал, что развитие должно предшествовать научению, Выготский настаивал на том, что это происходит в обратном порядке. Он считал, что развитие ребенка происходит в ходе социальных контактов с другими людьми (интерпсихическая функция), а затем оно закрепляется в его сознании (интрапсихическая функция).
2. По Выготскому, любой человек с более высоким уровнем знаний, чем обучающийся, считается более знающим. Однако этим человеком может быть кто угодно: сверстник, ребенок младшего возраста (а сегодня даже компьютер), но в большинстве случаев в этом качестве выступают учителя, взрослые или наставники.
3. И наконец, Выготский ввел такое понятие, как «зона ближайшего развития», подразумевая под этим разрыв между уровнем существующего развития ребенка (задачу, которую он способен решить самостоятельно) и уровнем потенциального развития, которого он может достигнуть под руководством учителя и в сотрудничестве со сверстниками. В этой «зоне» и происходит обучение. Выготский говорил: «Обучение ведет за собой развитие».

Речь

По мнению Выготского, в развитии высших психических функций речь играет очень важную роль. Во-первых, это главный инструмент, посредством которого взрослые передают знания детям; во-вторых, посредством речи внешний опыт преобразуется во внутренний. Таким образом, речь представляет собой чрезвычайно мощный метод приспособления интеллекта. Изначально язык формируется при социальном взаимодействии с целью общения. Однако впоследствии она превращается во «внутреннюю речь», то есть в мысли человека. Следовательно, речь формирует мысли.

ВЛИЯНИЕ ИДЕЙ ЛЬВА ВЫГОТСКОГО

На теориях Льва Выготского базируется современная методика преподавания под названием «взаимное обучение». В частности, ее применяют для развития способностей ребенка воспринимать и заучивать информацию из текста. Применяя эту методику, учитель не просто читает ученикам урок; учитель и ученики вместе заучивают информацию и практикуются в новых знаниях: обсуждают ключевые идеи, например: как резюмировать, задавать вопросы, прояснять непонятное, логически выводить одно из другого. В ходе этого процесса роль учителя становится все более и более незначительной, что не только гарантирует бóльшую активность учеников в усвоении материала, но и делает отношения между учителем и учеником взаимовыгодными, поскольку по мере того как меняются роли, учитель тоже начинает нуждаться в помощи ученика для постижения нового смысла. Но взаимное обучение – только один пример огромного влияния идей Льва Выготского. Его вклад в возрастную психологию и психологию обучения носит поистине революционный характер, а поскольку труды ученого стали доступны западным психологам только в 1962 году, то его идеи и сегодня с интересом изучаются и используются.

СОМАТОФОРМНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Необъяснимые боли

Соматоформные расстройства – это психические заболевания, при которых человека мучают реальные физические боли, которые нельзя объяснить никакими органическими причинами. Для постановки такого диагноза должны проявляться следующие симптомы:

1. Физическая боль вызвана не болезнью, применением медицинских препаратов или другим психическим расстройством.
2. Больной не должен быть уличен в аггравации, то есть преувеличении тяжести симптомов реально существующего заболевания, или симуляции симптомов из корыстных побуждений.
3. Симптомы негативно сказываются на профессиональной, социальной и бытовой жизни больного.

Соматизированные расстройства подразделяется на несколько типов.

СОМАТИЗИРОВАННОЕ РАССТРОЙСТВО, ИЛИ СИНДРОМ БРИКЕ

Истерическое расстройство обычно проявляется в возрасте до тридцати лет и чаще у женщин, чем у мужчин. Симптомы включают боль как минимум в четырех разных частях тела, проблемы с репродуктивной системой, например эректильную дисфункцию у мужчин или отсутствие интереса к сексу, проблемы с системой пищеварения (в том числе диарея и рвота) и псевдоневрологические проблемы, например слепоту или обмороки.

НЕДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЕ СОМАТОФОРМНЫЕ РАССТРОЙСТВА

При расстройствах данного типа у человека наблюдается только один симптом, однако пациент испытывает боль на протяжении не менее полугода.

КОНВЕРСИОННОЕ РАССТРОЙСТВО, ИЛИ ИСТЕРИЯ

Синдром конверсионного расстройства обычно возникает после того, как человек переживает стресс или травматическое событие; заболевание негативно сказывается на произвольных двигательных и сенсорных функциях. Среди симптомов истерического расстройства выделяются: паралич, оцепенение, слепота и отсутствие речи. Например, после падения с лошади у человека может начаться паралич ноги, хотя в действительности конечность не была повреждена. Многие психологи считают появление физических симптомов конверсионного расстройства следствием стремления разрешить внутренний конфликт.

БОЛЕВОЕ РАССТРОЙСТВО

Больного с таким расстройством долгое время мучают сильные боли, не вызванные никаким соматическим заболеванием. В отличие от аггравации, когда человек преувеличивает боль, при этом расстройстве больной действительно боль испытывает, что чрезвычайно негативно сказывается на его жизни.

ИПОХОНДРИЯ

Ипохондрия – это психическое расстройство, при котором человека постоянно мучает страх болезни. Он неправильно трактует свои

симптомы, преувеличивая их. Даже после посещения врача вера в страшную болезнь не исчезает либо оставляет его мысли лишь на короткое время, чтобы потом вернуться с новой силой. В отличие от аггравации, ипохондрики не просто симулируют, они не способны контролировать свои эмоции, поэтому считают любой симптом признаком серьезной болезни. Диагноз «ипохондрия» ставится, если такое состояние длится не менее полугода, а симптомы нельзя объяснить другими заболеваниями, такими как паническое расстройство, обсессивно-компульсивный синдром или генерализованное тревожное расстройство.

ДИСМОРФОФОБИЯ

Больного дисморфофобией, или, как еще ее называют, телесной дисморфией, мучают навязчивые мысли о физическом недостатке какой-либо части тела – иногда реальном, иногда вымышленном. Человек озабочен идеей своего физического дефекта, и это чрезвычайно портит ему жизнь – общественную, профессиональную и личную. Яркий пример телесного дисморфического расстройства – женщина, которая постоянно носит перчатки из-за крошечного шрама на руке. Зацикленная на незначительном дефекте, она думает, что всем он заметен, и чрезмерно преувеличивает его. Для постановки диагноза дисморфофобии ни один из симптомов не должен объясняться другим психическим расстройством. Например, чтобы избавить больного от беспокойства из-за лишнего веса, следует лечить его от нарушения пищевого режима, а от не телесного дисморфического расстройства.

СОМАТОФОРМНОЕ РАССТРОЙСТВО БЕЗ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ УТОЧНЕНИЙ

При такого рода психическом расстройстве у пациента наблюдаются симптомы соматоформного расстройства, но его состояние нельзя охарактеризовать никакими похожими на другие признаками.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СОМАТОФОРМНЫХ РАССТРОЙСТВ

Психиатрическая наука считает, что в развитии соматоформных расстройств большую роль играют когнитивные и личностные факторы.

Когнитивные факторы

К когнитивным факторам, которые, по мнению врачей, ведут к соматоформным расстройствам, относятся:

- Искаженное представление о хорошем здоровье; ожидание, что у здорового человека вообще не бывает никакого физического и эмоционального дискомфорта.
- Чрезмерная сосредоточенность на телесных ощущениях.
- Уверенность в наличии страшной болезни при возникновении малейших симптомов.

Личностные факторы

По мнению многих специалистов в области психического здоровья, люди истерического склада больше других рискуют заболеть соматоформным расстройством. Они обычно ведут себя так, чтобы привлекать как можно больше внимания окружающих. Они чрезмерно эмоциональны и театральны, склонны к скоропалительным выводам и сосредоточены на себе. Комбинация всех этих факторов повышает вероятность развития соматоформного расстройства.

ЭФФЕКТЫ ЛОЖНОГО КОНСЕНСУСА И ЛОЖНОЙ УНИКАЛЬНОСТИ

Ты делаешь то же, что и я, не правда ли?

Эффект ложного консенсуса означает склонность человека считать свое поведение типичным и общепринятым. Ложная уникальность – склонность недооценивать качества и способности других людей и переоценивать собственные. Оба этих феномена служат примерами когнитивного искажения, или ошибочных суждений, которые вызваны ограниченными возможностями мозга в обработке информации.

ЭКСПЕРИМЕНТ ЛИ РОССА

Эффект ложной уникальности пока не подтвержден экспериментально, а вот в области изучения ложного консенсуса проделано много работы. В 1977 году профессор Стэнфордского университета Ли Росс вместе с коллегами разработали и провели любопытный эксперимент.

Опыт первый

В ходе первого эксперимента группе участников дали прочесть описание ситуаций, включавших некий конфликт. Затем им предложили два варианта реакции на эти ситуации и попросили сделать три вещи:

1. предположить, какой вариант выберут другие члены группы;
2. назвать свой вариант выбора;
3. описать качества того человека, который выберет первый вариант, и того, кто выберет второй.

Эксперимент показал, что большинство испытуемых считали, что другие члены группы выберут такой же вариант, как они сами, что и стало весьма убедительным подтверждением изучаемого феномена.

Любопытно, что тех, кто, по мнению участников, должен был выбрать не их вариант, испытуемые охарактеризовали не самым положительным образом. Иными словами, они мыслили по принципу «если ты не согласен с тем, что я говорю, значит, ты ошибаешься».

Опыт второй

В ходе второго эксперимента другую группу участников спросили, согласились ли бы они в течение получаса гулять по кампусу университета с рекламным щитом с надписью «Обедайте у Джо». Чтобы мотивировать участников, Росс сказал, что в конце им сообщат полезную для них информацию. Исследователь также подчеркнул, что соглашаться на эксперимент необязательно. А в конце Росс задал группе те же вопросы, что и в первом опыте. Шестьдесят два процента респондентов, согласившихся походить со щитом, считали, что другие члены группы тоже на это согласятся, и только тридцать три процента из тех, кто не захотел этого делать, думали, что другие тоже откажутся. Иными словами, второй опыт подтвердил результат первого, и так же, как в и первом случае, испытуемые отзывались не слишком хорошо о тех, кто выбрал ответ, отличный от того, который дали они сами.

ЗНАЧЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТОВ РОССА

Ли Росс сумел опытным путем доказать существование эффекта ложного консенсуса и продемонстрировал, что люди склонны выносить суждения о том, какие решения примут другие, исходя из того, что решили они сами. Росс также показал, что если кто-то принимает решение, с которым человек не согласен, то его рассматривают в негативном свете, считая либо неприятным, либо не слишком умным.

ДОКАЗАТЕЛЬСТВА СУЩЕСТВОВАНИЯ ЭФФЕКТА ЛОЖНОЙ УНИКАЛЬНОСТИ

Как уже говорилось, опытов для подтверждения эффекта ложной уникальности пока не проводилось, однако надо отметить, что в 1988 году Джерри Сулз, Чой Ван и Гленн Сандерс опубликовали статью с описанием этого феномена. В ней в частности, рассказывалось о том, как люди воспринимают собственное поведение, связанное с поддержанием здоровья.

В проведенном учеными исследовании участвовала группа студентов мужского пола. Сначала исследователи предположили, что если люди считают свое поведение (например, ежедневное выполнение утренней зарядки) обычным делом для тех, кто тоже ведет здоровый образ жизни, возникает эффект ложного консенсуса. Кроме того, по мнению ученых, люди, не заботящиеся о физическом здоровье (например, не делающие по утрам зарядку), переоценивают число тех, кто ведет себя так же, как они: а вот те, кто всячески поддерживает здоровье, как правило, недооценивают количество людей, поступающих так же.

Результаты эксперимента подтвердили два первых предположения исследователей, дав весьма веские основания считать верным и третье. Считается, что люди, не практикующие здоровый образ жизни, противятся любому посягательству на то, чтобы дать себя переубедить. Они переоценивают типичность своего поведения, а некоторые даже верят, что их-то здоровью ничто не угрожает. В некоторой мере это подтверждает феномен ложной уникальности, но все-таки необходимо проводить дальнейшие исследования.

Отметим, что когнитивные искажения в результате эффекта ложного консенсуса иногда очень сильно влияют на общественное мнение и приводят к весьма существенным последствиям. Ярким примером этого эффекта могут служить точки зрения фундаменталистов и политических радикалов. Эти люди необязательно считают, что их радикальные мнения и убеждения разделяет большинство, но они явно переоценивают число своих сторонников, что ведет к дальнейшему искажению их восприятия окружающего мира.

СТРЕСС

Научный взгляд

Стресс – это реакция организма на действие экстремальных факторов (раздражителей). В зависимости от стрессового фактора различают физиологический и психологический стресс, а по длительности – краткосрочный и долгосрочный. Стресс негативно отражается на умственном и физическом здоровье человека. Зачастую мы отождествляем стресс с беспокойством, но это понятие значительно шире и не всегда носит негативный характер. Канадский психолог Ганс Селье поделил стрессовую реакцию на два типа: эустресс и дистресс.

Научные определения

Эустресс — защитная реакция организма, возникающая под воздействием, как правило, слабых и умеренных внешних стимулов и не вызывающая расстройств организма, например: реакция на просмотр фильма ужасов, катания на «американских горках», неожиданное повышение по службе.

Дистресс — резко выраженная реакция адаптации, возникающая в ответ на сильные и чрезмерные внешние стимулы и приводящая к различным расстройствам, например: переживание смерти близкого человека, серьезной обиды, увольнения и других негативных событий.

РЕАКЦИЯ БОРЬБЫ ИЛИ БЕГСТВА

В 1920-х годах американский физиолог Уолтер Кеннон описал, как организм справляется со стрессом. Он назвал этот механизм «реакцией борьбы или бегства» (или реакцией острого стресса). По мнению физиолога, под воздействием сильного стресса (даже если он

не настоящий) в организме запускается физиологическая и психологическая реакция. В кровь выбрасываются химические вещества: адреналин, норадреналин и кортизол, что приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, учащению дыхания, росту артериального давления и снижению кровотока. Благодаря этому вырабатывается энергия, необходимая для защитной реакции организма в момент опасности – это либо бегство, либо вступление в борьбу. Непроизвольная реакция организма регулируется тремя системами: иммунной, эндокринной и центральной нервной.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ С КРЫСАМИ ГАНСА СЕЛЬЕ

Какой эффект производит стресс на организм живого существа, впервые в 1936 году описал канадский ученый венгерского происхождения Ганс Селье. Селье предположил, что хронический стресс приводит к долгосрочным химическим изменениям в организме, а значит, его можно считать одной из главных причин самых разных заболеваний. Селье пришел к этому выводу при работе с крысами. Будучи ассистентом биохимического отделения Университета Мак-Гилла, он проводил эксперименты, в ходе которых крысам вводили овариальный экстракт в расчете выявить реакцию, которая приведет к созданию полового гормона нового типа. И крысы действительно реагировали на инъекции: их селезенка, зобные железы, лимфатические узлы и кора надпочечников увеличивались, а в двенадцатиперстной кишке и желудке появлялись кровоточащие язвы. Селье уменьшал и увеличивал количество вводимого экстракта, и эти реакции ослаблялись и усиливались соответственно. Исследователю показалось, что он открыл новый гормон, но потом он решил попробовать ввести плацентарный и гипофизарный экстракты. К его удивлению, реакция крыс была совершенно такой же. Все еще думая, что ему удалось открыть новый гормон, исследователь провел эксперимент еще раз, теперь с применением экстрактов нескольких органов, в том числе печени и селезенки. Реакции животных всегда были одинаковыми. Озадаченный полученными результатами, Селье сделал еще одну, последнюю попытку: ввел крысам раствор формальдегида. Реакция была прежней.

ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ

Решив, что его эксперименты с крысами не привели к успеху (в конце концов, новый гормон он не открыл), Ганс Селье принялся искать другие возможные причины обнаруженных им симптомов. Но через несколько лет, уже будучи студентом-медиком в Праге, он вспомнил о своих экспериментах с крысами. Дело в том, что многие пациенты больницы, где он работал, жаловались на проблемы с желудком, а также на боли общего характера. При дальнейшем обследовании выяснялось, что у всех повышена температура, увеличена печень или селезенка, воспалены миндалины и на теле появилась кожная сыпь. И только несколько позднее начинали появляться симптомы конкретных заболеваний. Селье заинтриговал тот факт, что, независимо от заболевания, врачи рекомендовали пациентам лечение, предписывавшее отдых, питание легкими для пищеварения продуктами и избегание сильных перепадов температуры.

Основываясь на экспериментах с крысами и знаниях, полученных в медицинской школе, Селье идентифицировал общую реакцию организма на стресс и назвал ее общим адаптационным синдромом, который делится на три фазы:

1. **Фаза тревоги.** После воздействия стрессового фактора начинается немедленная мобилизация защитных ресурсов организма и появляются первые признаки нездоровья. На этой стадии обычно срабатывает реакция борьбы или бегства, потому что вырабатываются гормоны, обеспечивающие организм достаточной энергией для управления ситуацией.
   Если энергия, выработанная в результате защитного механизма, не используется из-за недостаточной физической активности, она оказывает на организм весьма негативное влияние. Так, например, чрезмерное количество кортизола повреждает мышечную ткань и клетки и может даже привести к язвенной болезни желудка, повышению уровня сахара в крови и инсульту. А если в организме слишком много адреналина, страдают кровеносные сосуды головного мозга и сердце, из-за чего серьезно повышается риск апоплексии и сердечного приступа.
2. **Стадия адаптации (резистентности).** Организм реагирует на воздействие стрессовых факторов сопротивлением,

восстановлением и обновлением. Этот процесс называется резистентностью, он начинается практически сразу после стадии тревоги и продолжается до тех пор, пока опасность не минует, то есть пока не прекратится воздействие стрессового фактора. Если же это состояние продолжается, организм остается в возбужденном состоянии.

При слишком частом повторении этого процесса организму не хватает времени на восстановление, поэтому наступает следующая фаза общего адаптационного синдрома.

3. **Стадия истощения.** При слишком большой стрессовой нагрузке наблюдается истощение резервных возможностей организма – как физических, так и психологических, – необходимых для противодействия стрессовому фактору. В первую очередь это касается непрерывно действующих раздражителей, поскольку при краткосрочном стрессе энергия редко истощается полностью. А вот когда организм истощен до предела, у человека возникают различные заболевания.

При продолжительном сильном стрессе организм испытывает адреналиновую усталость и психологическую перегрузку. У человека возникает синдром эмоционального выгорания, он становится не способен к нормальной психологической адаптации. Не менее негативно хронический стресс сказывается и на нервной системе: при этом повреждаются нервные клетки органов и тканей, расстраиваются память и мышление. В состоянии стресса человек значительно больше рискует заболеть тревожным расстройством или впасть в депрессию. Хронический стресс нередко приводит к ревматоидным артритам, повышенному кровяному давлению и сердечно-сосудистым заболеваниям.

ТЕОРИЯ САМОНЕСООТВЕТСТВИЯ

Как реализация потенциальных возможностей (или ее отсутствие) влияет на психическое здоровье

С 1987 по 1999 год американский психолог Тори Хиггинс создавал теорию, с помощью которой хотел объяснить причину любой депрессии, меланхолии и тревоги. Он назвал ее теорией самонесоответствия. Согласно ей, подавленное состояние возникает из-за диссонанса между тем, чего мы хотим и что получаем. Скажем, если надежды и амбиции человека не реализовались, он испытывает беспокойство и тревогу, потому что чувствует, что не выполняет своего долга и обязанностей.

Общеизвестно, что достижение целей и устремлений ведет к гарантированному вознаграждению, например одобрению и любви. Из комбинации устремлений и самореализации формируется набор принципов, и на их основе складывается «руководство» по идеальной самости. Если человек понимает, что не способен достичь одной из своих целей, он начинает предвидеть потерю дорогих для него наград, и возникают меланхолия, депрессия и разочарование.

По теории самонесоответствия, на протяжении жизни человек учится выполнять взятые на себя обязательства, чтобы предотвратить наказание и нежелательные результаты. Постепенно этот опыт ведет к формированию абстрактных принципов, которыми он будет руководствоваться в дальнейшем, и если он не выполняет оговоренные в «руководстве» обязанности, то чувствует себя наказанным, и это чувство воспринимается им как тревога и сильное возбуждение.

АРГУМЕНТЫ В ПОЛЬЗУ ТЕОРИИ САМОНЕСООТВЕТСТВИЯ

В 1997 году Тори Хиггинс вместе с группой исследователей провели эксперимент с целью подтвердить теорию самонесоответствия. В ходе эксперимента участников сначала попросили составить список тех личностных качеств, которыми им хотелось бы обладать, а затем тех, которые у них, по их мнению, должны быть. Эти качества назвали «идеальными» и «должными» стандартами. Потом люди описывали, сколькими такими качествами они обладают. А в заключение участники оценивали свои негативные эмоции по четырехбалльной шкале.

Результаты эксперимента отлично согласовывались с идеями теории самонесоответствия. Те, кто считал, что его идеалы не воплотились в жизнь (актуально-идеальное самонесоответствие), показали более высокий уровень депрессии; те, кого не удовлетворяло соответствие должным стандартам (актуально-должное самонесоответствие), характеризовались более высоким уровнем ажитации, то есть тревожного возбуждения.

ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ САМОНЕСООТВЕТСТВИЯ

Надо отметить, что в теории самонесоответствия есть ряд осложняющих факторов. В частности, эмоции, возникающие из-за самонесоответствия, зависят от того, сам ли человек выбрал и поставил перед собой конкретные цели. По мнению Хиггинса, неспособность достичь целей, поставленных перед человеком кем-то другим, ведет к чувству замешательства и стыда, но не к разочарованию и депрессии. Если человек не сумел выполнить навязанные ему обязательства, у него возникает чувство недовольства и раздражения.

В 1998 году было проведено исследование, подвергшее сомнению убедительность теории самонесоответствия. Оказалось, что несоответствие любого рода ведет к чувству вины, а актуально-идеальное и актуально-должное самонесоответствия вызывают у человека не тревогу, а депрессию. Это исследование стало одним из целого

ряда опытов, проведенных с целью выработки альтернативы модели самонесоответствия Хиггинса. Далее описаны некоторые из этих альтернатив.

На уме одни деньги

Для многих людей постоянным источником депрессии и ажитации становится несоответствие между их реальным и желаемым заработком, статусом и имуществом. Большинство из нас стремятся иметь больше и достичь большего, однако, как показали исследования, даже в случае достижения успеха это не слишком повышает чувство благополучия человека, а иногда оказывает прямо противоположный эффект. Так, целый ряд исследований последовательно подтвердил, что люди, как правило, хотят иметь больше средств, чем имеют в настоящий момент, но несоответствие, которое они ощущают, не сказывается негативно на их психологическом благополучии, то есть на эмоциях и удовлетворенности собой и жизнью.

МНОЖЕСТВЕННЫЕ НЕСООТВЕТСТВИЯ

В 1985 году Алекс Михалос предложил концепцию множественных несоответствий, согласно которой люди чувствуют себя неудовлетворенными и несчастными в трех случаях: если за свою жизнь приобрели и накопили не столько же (или не больше) ресурсов, чем те, кого они считают важными персонами, или «показателем» (несоответствие при социальном сравнении); если на одном этапе жизни они имеют доступ к большему объему ресурсов, но впоследствии лишаются его (несоответствие в сравнении с прошлым); и если они так и не приобрели желательных для них ресурсов (несоответствие желаемому – последнее сходно с теорией самонесоответствия).

НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ САМОСТЬ

Некоторые исследователи решили не фокусироваться на идеалах; они считают, что гораздо важнее с точки зрения настроения

и удовлетворенности собой и жизнью несоответствия, проистекающие из *нежелательной* самости. В 1987 году профессор Рутгерского университета Даниель Огилви провел исследование оценки актуальной, идеальной и нежелательной самости. Для оценки нежелательной самости участников просили описать самое худшее свое проявление. Оказалось, что несоответствие между актуальной и нежелательной самостью очень тесно связано с удовлетворенностью человека жизнью, в то время как несоответствие между актуальной и идеальной самостью влияет на удовлетворенность намного меньше. Таким образом, нежелательная самость более реалистична, чем идеальная, которая представляет собой слишком неясный образ, представление, поскольку она не проистекает из реального опыта человека.

ТЕОРИЯ БЕГСТВА

По теории бегства, если человек чувствует, что важные для него стандарты недостижимы, у него вырабатывается чувство самонесоответствия, в результате чего он испытывает сильнейшее желание убежать от реальности своей самости. Это стремление может проявляться, например, в том, что человек слишком много спит, принимает наркотики либо даже задумывается о самоубийстве.

Согласно теории бегства, попытке суицида предшествует несколько этапов:

1. Человек осознает несоответствие между стандартами, которые он для себя установил, и реальностью, разочаровывается и чувствует себя неудачником.
2. Далее человек объясняет неудачу своими недостатками и ошибками, а не меняющимися обстоятельствами.
3. Затем он становится чрезмерно внимательным к себе и начинает постоянно оценивать свои поступки и действия, из-за чего его негативное отношение к себе только усугубляется.
4. Далее наступает фаза когнитивной деконструкции: человек отвергает все свои прежние взгляды, отказывается от поставленных ранее целей, начинает мыслить предельно конкретными

понятиями и перестает видеть смысл в чем-либо. В таком деструктивном состоянии жесткие меры, иррациональное поведение и негативные эмоции кажутся не только приемлемыми, но и предпочтительными.

В итоге самоубийство представляется человеку единственным выходом из положения. Эта нисходящая спираль наглядно демонстрирует скрытую мощь самонесоответствия – как между актуальной и идеальной самостью, так и между актуальной и нежелательной.

БЛАГОДАРНОСТИ

Хочу поблагодарить свою семью и сотрудников Adams Media за постоянную поддержку, а также великих мыслителей мира, без которых появление этой книги было бы невозможно.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru

Адрес издательства «Эксмо»
125252, Москва, ул. Зорге, д. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru /www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург, 192029,
г. Санкт-Петербург, пр-т Обуховской Обороны,
д. 84е; +7 (812) 365-46-03 / 04;
server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского,
д. 29; +7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94; reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону, 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге, 620024,
г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске, 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо» Новосибирск в Хабаровске,
680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского,
д. 24, лит. «Б», оф. 1; +7 (4212) 910-120;
eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039, г. Алматы,
ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90, 91, 92);
RDC-almaty@eksmo.kz

Украина
«Эксмо-Украина», Киев, ООО «Форс Украина»,
04073, г. Киев, Московский пр-т, д. 9;
+38 (044) 290-99-44;
sales@forsukraine.com



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.



Научно-популярное издание

Пол **Клейнман**

Психология

Люди, концепции, эксперименты

Руководитель редакции *Артем Степанов*
Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*
Ответственный редактор *Наталья Шульпина*
Литературный редактор *Юлия Жандарова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Наталия Майкова*
Верстка *Вадим Мартыновский*
Корректоры *Вера Вересиянова, Екатерина Лебедева*

ПРОСТО И НАГЛЯДНО ОБО ВСЕМ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ ЗНАТЬ О ПСИХОЛОГИИ.

Сегодня, когда психология стала популярной наукой среди широкого круга людей и ежегодно выпускается много книг на эту тему, каждый считает, что хоть немного разбирается в человеческом поведении и мотивации.

Чтобы действительно считать себя подкованным в разных направлениях современной психологической науки, прочитайте эту книгу. Во многих изданиях по психологии описание интереснейших теорий, принципов и экспериментов нередко превращается в трудный для восприятия неподготовленного читателя научный текст. Но автор этой книги отбросил скучные детали и статистику и предлагает вам занимательные уроки психологии, от которых невозможно оторваться!

После нескольких вечеров, проведенных за увлекательным чтением, вы будете знать обо всех:

— психологах, внесших существенный вклад в науку, — от Ивана Павлова и Стэнли Милгрема до Абрахама Маслоу и Анны Фрейд;

— ключевых понятиях и концепциях — от когнитивного диссонанса и гештальт-психологии до теорий интеллекта;

— основных психических расстройствах и их причинах;

— самых интересных экспериментах в истории психологии.



ISBN 978-5-00057-590-1

